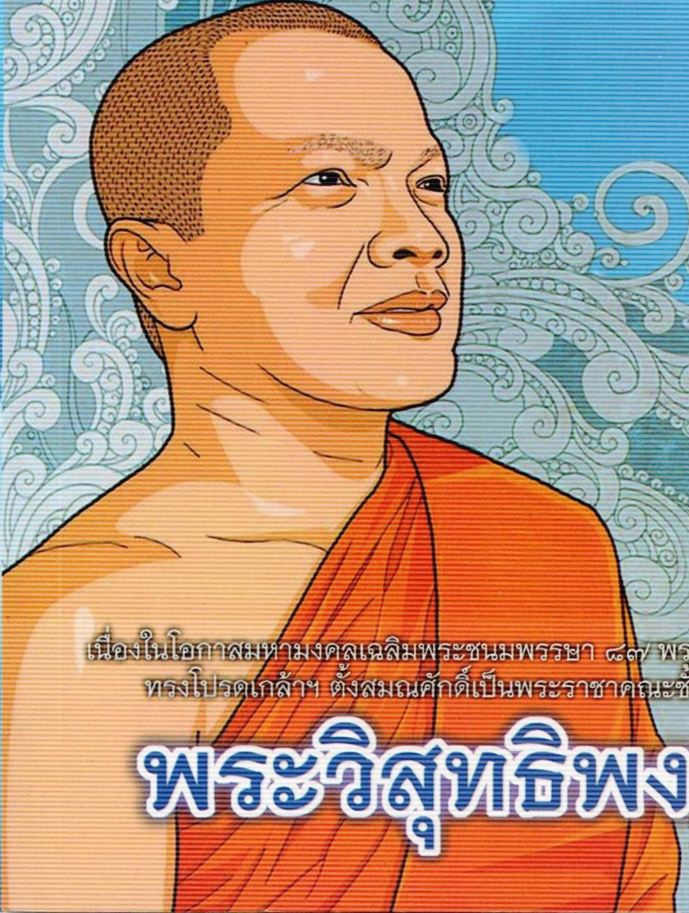
พิมพ์ครั้งที่ ๒

อาหารใจยามเช้า

โดย พระครูศรีกิตติสุนทร
(มหาวีโร ภิกขุกาญจน์)

เล่ม ๕



เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๗ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๗
ทรงโปรดเกล้าฯ ตั้งสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ (เจ้าคุณ) ที่

พระวิสุทธิพงษ์เมธี

อาหารใจยามเช้า เล่ม ๕ มหาวีโร ภิกขุกาญจน์

พระครูศรีกิตติสุนทร

(วีระ มหาวีโร ป.ธ.๗, พธ.บ., M.A.)

เจ้าคณะอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัดไชยชุมพลชนะสงคราม

มหาวีโร ภิกขุกาญจน์

พระวิสุทธิพงษ์เมธี
(มหาวีโร ภิกขุกาญจน์)

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี
ระกาศรางวัลเกียรติคุณคนของแผ่นดินตาม
คนดีศรีสย
ประจำปีพุทธศักราช ๒๕
วันเสาร์ ที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๕๗ ณ หอประชุม
โครงการเฉลิมพระเกียรติองค์ราชัน รัฐ ราษฎร์ ร่วมใจภักดิ์

อาหารใจยามเช้า
เล่ม ๕

ขอมอบให้แด่

จาก

อาหารใจยามเช้า เล่ม ๕

มหาวีโร ภิกขุกาญจน์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๗ : ๕,๐๐๐ เล่ม

ISBN : 978-616-300-068-9

ที่ปรึกษา

พระราชวิสุทธิเมธี • พระโสภณกาญจนาภรณ์

พระศรีพุทธิวิเทศี • พระเมธีปริยัติวิบูล

พระครูศรีกาญจนวิสุทธิ์ • พระครูปริยัติชัยกาญจน์

พระครูกาญจนสุตาภรณ์

บรรณาธิการบริหาร

พระครูศรีกิตติสุนทร (วีระ มหาวีโร ป.ธ.๗, พธ.บ. M.A.)

กองบรรณาธิการ

พระมหาบุญรอด มหาวีโร • พระมหาวีรพล วีรญาโณ

พระมหาเดชา ปุญญเตโช • พระมหาบุญเรือง สิริปญโญ • พระครูวรวงศ์

อ.อัจฉรา หล่อตระกูล • ผศ.วันทนา เนาว์วัน

ผศ.ดร.ตวงสิริ สยมภาค • อ.วาสิตา เกิดผล ประสพศักดิ์

คุณธันวดี สุกไสว • อ.ลำยวน นิธิกุล

คุณกรองกาญจน์ ชูสังข์ • คุณศิรินตร แก้วชาย

ออกแบบปกและวาดภาพประกอบ

คุณโอม รัชเวชย์

จัดรูปเล่ม : RiCHART ริชอาร์ต

พิมพ์ที่ RiCHART ริชอาร์ต

๔๑/๔ หมู่ ๒ ต.คลองสี่ อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐

โทรศัพท์ ๐๒ ๑๕๐ ๖๖๐๑-๒ โทรสาร ๐๒ ๑๕๐ ๖๖๐๒ สายด่วน ๐๘๐ ๐๘๐ ๒๑๑๓

Email : surerichart@gmail.com

อนุโมทนา

อาหารใจยามเช้าเล่มนี้ เป็นเล่มที่ ๕ แล้ว แสดงว่าท่าน**พระครูศรีกิตติสุนทร (พระมหาวีระ)** เจ้าคณะอำเภอศรีสวัสดิ์ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดไชยชุมพลชนะสงคราม มีความวิริยะอุตสาหะเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้เขียนหนังสือธรรมะมาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เล่ม ๑ – เล่ม ๕ ขออนุโมทนากับท่านไว้ ณ ที่นี้

ธรรมะ เราปฏิบัติได้ทุกที่ แต่แหล่งศึกษาธรรมะมีอยู่หลายที่แล้วแต่ตัวเราจะขวนขวายศึกษาหาความรู้แล้วนำมาปฏิบัติ โดยเฉพาะหนังสือ ถือว่าเป็นสื่อที่ศึกษาได้ง่าย สะดวกทุกที่และทุกเพศทุกวัย

ก่อนปฏิบัติตามธรรมะ ทุกคนต้องมีศรัทธาเป็นที่ตั้ง หรือมีความเชื่อมั่นว่าธรรมะนั้นปฏิบัติแล้วมีผลจริง พิสูจน์ได้จึงจะทำให้การปฏิบัติตามธรรมะนั้น

(พระราชวิสุทธิเมธี)

รองเจ้าคณะจังหวัดกาญจนบุรี

เจ้าอาวาสวัดไชยชุมพลชนะสงคราม (วัดใต้) จ.กาญจนบุรี

อ่านหน้านี้... ก่อนนะ..

หนังสือ **"อาหารใจยามเช้า"** เล่ม ๕ ซึ่งได้รวบรวมธรรมะที่อาตมาเขียนและโพสต์ออกอากาศทางเฟซบุ๊ค (Facebook) ทุกเช้าตามชื่อรายการ เนื้อหาในเล่มนี้ยังคงอธิบายพุทธศาสนสุภาษิตในสถานการณ์ต่างๆ ต่อเนื่องจากเล่ม ๔ ตามชื่อที่ว่า **"พุทธภาษิตสอนใจ"** เนื้อหาส่วนใหญ่ก็เกี่ยวข้องกับชีวิต การดำเนินชีวิตและสิ่งที่อยู่รอบๆ ชีวิต ที่พระพุทธเจ้าได้เคยตรัสสอนไว้ รวมทั้งบูรพาจารย์ต่างๆ ได้แต่งขึ้นเพื่อเป็นหลักธรรมที่นำมาสอนให้ผู้รู้ตามได้ เป็นธรรมะเบาๆ สั้นๆ ที่มีอยู่จริงในชีวิตประจำวัน อ่านและเข้าใจง่าย

แต่ธรรมะก็คือธรรมะ อ่านแล้วต้องทำความเข้าใจในเนื้อหาและวิธีปฏิบัติ จึงจะเกิดประโยชน์ ไม่ใช่หนังสือบันเทิง สนุกสนานทั่วๆ ที่อ่านแล้วก็ผ่านไป

การจัดพิมพ์เล่มที่ ๕ นี้ พิมพ์ในเดือนพฤษภาคม ๒๕๕๗ นอกจากนำไปแจกเป็นธรรมทานแก่ผู้สนใจทั่วไปแล้ว ยังได้พิมพ์เป็นมุทิตานุสรณ์เนื่องในงานฉลองสมณศักดิ์ พระราชาคณะชั้นเทพ ของพระเดชพระคุณพระเทพเมธาภรณ์ (ประสงค์ วราสโย ป.ธ.๘,M.A.) เจ้าคณะจังหวัดกาญจนบุรี (ธ) เจ้าอาวาสวัดสิริกาญจนาราม จ.กาญจนบุรี วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๗ ที่ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นเทพ เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๖ ที่ผ่านมา

เนื้อหาในเล่มนี้ เน้นเรื่องราวเกี่ยวกับการพัฒนาสังคม ครอบครัวบ้าง ในองค์กรบ้าง และการทำบุญต่างๆ โดยอธิบายจากพุทธศาสนสุภาษิตในเรื่องนั้นๆ เรื่องบางเรื่องอาจไม่ต่อเนื่องกัน เพราะส่วนใหญ่ก็เรียงตามลำดับที่เคยออกในเฟส ไม่ได้จัดเป็นหมวดหมู่ทั้งหมด แต่ก็ไม่มีปัญหาในการทำความเข้าใจ เพราะเนื้อหาก็จบในเรื่องทั้งหมด

หนังสือเล่มนี้ เกิดประโยชน์คือ **“บุญ”** เป็นจำนวนมาก นั่นคือ ผู้อ่านนอกจากจะได้ความรู้แล้วยังได้บุญในส่วน **“ธัมมัสสวนมัย คือบุญที่ได้จากการฟังธรรมหรือเรียนธรรมะ”** ผู้โพสต์จะได้บุญในส่วน **“ธัมมเทสนามัย คือบุญที่ได้จากแสดงธรรม หรือให้ธรรมะ”** และผู้ที่ให้การสนับสนุนเป็นเจ้าภาพในการพิมพ์เพื่อเผยแผ่ธรรมะนี้ จะได้บุญในส่วน **“ทานมัย คือบุญที่ได้จากการให้ทาน หรือธรรมทาน”**

ขออนุโมทนาบุญ และขอบคุณกับญาติโยมที่ร่วมเป็นเจ้าภาพหนังสือเล่มนี้ และมีส่วนกับหนังสือเล่มนี้ทุกท่าน ขอให้ท่านมีสติปัญญาสามารถฟันฝ่าอุปสรรค และอุปสวกิเลสต่างๆ เข้าถึงธรรมของพระพุทธเจ้า มีความสุขสวัสดีด้วยกันทุกท่านเทอญ.

เล่มนี้ และมีส่วนกับหนังสือเล่มนี้ทุกท่าน ขอให้ท่านมีสติปัญญาสามารถฟันฝ่าอุปสรรค และอุปสวกิเลสต่างๆ เข้าถึงธรรมของพระพุทธเจ้า มีความสุขสวัสดีด้วยกันทุกท่านเทอญ.

มหาวีโร ภิกขุกาญจน์

สารบัญ

กตัญญู..รู้คุณคน ๓
แม่และพ่อเป็นคนเหนือคน ๕
เลี้ยงแม่เลี้ยงพ่อ ๘
ชีวิตต้องสู้ ๑๑
สติทำให้ไม่ประมาท ๑๓
ประมาท จะต้องเสียใจ ๑๕
ไม่ประมาทในธรรม ๑๗
คนประมาทเหมือนคนที่ตาย ๑๙
ศรัทธานำพาให้ทำบุญ ๒๑
ทาน คือการให้ ๒๒
ศีล คือรักษากาย วาจาให้ดี ๒๔
ภาวนาฝึกใจให้เป็นคนดี ๒๖
บุญ มีแต่ให้ความสุข ๒๘
บุญ ทำให้สมปรารถนา ๓๐
อยากได้บุญต้องทำเอง ๓๒
บุญ เป็นที่พึ่งในโลกหน้า ๓๓
อย่าผลัด..เรื่องบุญ ๓๕
เกิดเป็นคน ควรยินดีในบุญ ๓๖
สั่งสมบุญ มีแต่ความสุข ๓๘
ศรัทธาในบุญ ๔๐
เป็นมนุษย์ ควรรักกัน ๔๒
ทะเลาะกัน..เพื่ออะไร ๔๔
ความสามัคคี สร้างชาติ ๔๖
คบเพื่อนดีมีแต่สุข ๔๘
คนพาลไม่ควรคบเลย ๕๐
เพื่อน.. คือมิตรภาพที่ยั่งยืน ๕๒
เลือกคบคน ๕๔
คบคนชั่ว มีแต่ทุกข์ ๕๖
คบคนดี..มีแต่สุข ๕๘
อย่าไว้ใจทาง อย่าวางใจคน ๖๐
เสน่ห์ทำให้คนรัก ๖๒
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ คือสร้างความรัก ... ๖๔
พูดไพเราะ คือสร้างความรัก ๖๖
น้ำใจ คือเสน่ห์มัดใจ ๖๘

Yuan Nithikul
กราบขอบคุณนะคะ
ที่พระอาจารย์เมตตามอบธรรมะอาหารใจทุกๆวัน
ให้มีสติสติ เจริญปัญญา นำพาชีวิตสู่ความดีงาม
สาธุๆๆธรรมค่ะ
12 ก.ค. 2013 · เลิกถูกใจ · 1

วางตนดี มีคนรัก ๗๐
ทำร้ายคนอื่น ก็คือ ทำร้ายตัวเอง.... ๗๒
สมหวัง – ผิดหวัง ๗๔
เหตุดี ผลก็ดี ๗๖
ธรรมของโลก ๗๘
อย่าหวั่นไหวกับโลกธรรม ๘๐
โลกธรรม ๘ ประการ ๘๒
กำลังใจ ๘๔
อคติ ความลำเอียง ๘๖
อคติ มีแต่ทำลายสังคม ๘๘
กิเลส..มีแต่ทำร้ายจิตใจ ๙๐
การให้ ฆ่าความโลภ ๙๒
ยิ่งให้ ยิ่งได้ ๙๔
เมตตา ฆ่าความโกรธ ๙๖
สติปัญญา ฆ่าโมหะ ๙๘
ดับกิเลส ก็คือดับทุกข์ ๑๐๐
ความไม่ประมาท รักษาชีวิตได้..... ๑๐๒
รักษาโรคกาย โรคใจ ๑๐๔
ร่างกายเรา เราบังคับไม่ได้ ๑๐๖
ไม่ประมาทในวัย ๑๐๘
ประโยชน์ สร้างจากโอกาส ๑๑๐
ความพยายามอยู่ที่ไหน
ความสำเร็จอยู่ที่นั่น ๑๑๒
คนขยัน รวยได้ ๑๑๔
การเรียนรู้ ทำให้เจริญ ๑๑๖
ปรับตัวเองให้เข้ากับผู้อื่น ๑๑๘
ฝึกตนแล้วชีวิต จะเจริญ ๑๒๐
รายนามผู้บริจาคสร้างหนังสือ...... ๑๒๒
เกี่ยวกับผู้เขียน ๑๓๖

ขออยู่แบบมีค่า ถึงแม้ว่าจะไม่มีคู่
กราบขอบพระคุณอาหารใจยามเช้ามากค่ะ ทั้งภาพทั้งธรรมสวยสดงดงาม โดยเฉพาะ พุทธภาษิตในแต่ละวัน ให้ข้อคิดดีมากค่ะ สาธุ สาธุ ค่ะ 😄

24 มิ.ย. 2013 · เลิกถูกใจ · 👍 1

พุทธภาษิตสอนใจ

ชุด ๓

กตัญญู..รู้คุณคน

เกิดเป็นคน คุณธรรมสำคัญที่สุดก็คือ กตัญญูรู้คุณคน เช่น รู้คุณแม่พ่อที่ให้กำเนิดชีวิต, รู้คุณครูอาจารย์ที่ให้ความรู้อบรมสั่งสอน, รู้คุณคนอื่นๆ ที่เคยทำคุณให้กับเรา รวมไปถึงรู้คุณสถานที่ที่ให้เราได้เกิด ได้วิ่งเล่น ได้เรียนหนังสือ ได้อยู่อาศัย ได้ทำงาน

เมื่อรู้คุณของบุคคลและสิ่งต่างๆ แล้ว ควรตอบแทนท่านเหล่านั้นตามสมควรแก่โอกาสและความเหมะสม โดยเฉพาะแม่และพ่อ ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญที่สุดในโลก หากไม่มีเขาก็ไม่มีเรา ไม่มีเขาก็ไม่มีวันนี้ ควรตอบแทนท่านทุกวันด้วยการดูแลกายและใจของท่าน ทุกคนมีแม่คนเดียว มีพ่อคนเดียวเท่านั้น ถ้าเสียแล้วเสียเลยไม่มีวันหามาทดแทนใหม่ได้ คนอื่นเรามีหลายคน เสียแล้วก็หาใหม่ได้หรือมีคนอื่นอีก แต่แม่และพ่อมีกันคนละหนึ่งเดียว

จึงควรรู้คุณท่านและตอบแทนก่อนที่ท่านจะไม่อยู่ให้ตอบแทน พระพุทธศาสนายกย่องคนที่รู้คุณคนและตอบแทนว่า **"เป็นคนกตัญญู"** หรือคนดี ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"นิมิตฺตํ สาธุรูปานํ กตญฺญูกตเวทิตา แปลว่า ความกตัญญูเป็นเครื่องหมายของคนดี"** และมีคำประพันกล่าวยกย่องไว้ว่า

"กตัญญู รู้คุณท่าน สำคัญนัก
นี่เป็นหลัก คนดี มีครบท้วน
ตอบแทนท่าน ให้งาม ตามสมควร
คนดีล้วน ยึดมั่น กตัญญู"

Varaporn Meengoen
กราบนมัสการพระอาจารย์
สาธุธรรมยามเช้าเจ้าคะ พระอาจารย์
29 เม.ย. 2013 เลิกถูกใจ • 1

แม่และพ่อ เป็นคนเหนือคน

พระพุทธเจ้าทรงยกย่องแม่และพ่อว่าเป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ ดุจดัง **"พรหม" "บุรพเทพ" "บูรพาจารย์"** และ **"อาหุเนยบุคคล"** ตามที่พระองค์ได้กับพระภิกษุทั้งหลายว่า **"พฺรหฺมาติ ภิกฺขเว มาตาปิตูนเมต อธิวจนํ ปุพฺพเทวาติ...ปุพฺพาจริยาติ...อาหุเนยฺยา แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย คำว่า พรหม คำว่าบุรพเทพ... คำว่าบุรพาจารย์...คำว่าอาหุไนยบุคคล นั่นเป็นชื่อของมารดาบิดา"**

คำว่า **"พรหม หรือท้าวมหาพรหม"** มี ๔ หน้า คอยมองดูสัตว์โลกเพื่อจะได้ช่วยเหลือให้พ้นภัย แม่และพ่อก็เป็นดัง **"พรหม"** มี ๔ หน้า คอยดูแลช่วยเหลือลูกๆ คือ

หน้าที่ ๑ เมตตา มีความรักและปรารถนาให้ลูกๆ มีความสุขทั้งกายและใจ

หน้าที่ ๒ กรุณา มีความสงสารไม่อยากให้ลูกได้รับความทุกข์ทั้งกายและใจ

หน้าที่ ๓ มุทิตา มีความสุขเมื่อลูกได้ดี หรือประสบความสำเร็จ แม้ตัวเองจะลำบากก็ตาม

หน้าที่ ๔ อุเบกขา มีความเที่ยงธรรมกับลูกๆ ทุกคน ไม่เข้าข้างลูกคนใดคนหนึ่งจนทำให้ลูกเสียนิสัยหรือเสียคน

คำว่า **"บุรพเทพ"** แปลว่า เทวดาคนแรก โดยปกติ เทพ หรือเทวดา มีฤทธิ์มีเดชที่คอยปัดเป่าช่วยเหลือคน ไม่สนว่าคนนั้นดีหรือชั่ว มุ่งหวังแต่ให้เขามีความเจริญอย่างเดียว แม่และพ่อเป็นเทวดาที่ยิ่งกว่าเทวดาทั้งหมด เรียกว่า **"บุรพเทพ"** หรือเทวดาคนแรกของลูก ไม่ว่าลูกจะดีหรือชั่วท่านก็รัก ทำให้ลูกทุกอย่าง ไม่เคยรังเกียจ ห่วงแต่ลูกจนบางครั้งไม่ห่วงตัวเอง มีความประพฤติยิ่งกว่าเทวดาอื่นๆ

คำว่า **"บุรพจารย์"** หมายถึงอาจารย์คนแรก ทุกคนเข้าโรงเรียนมีครูอาจารย์สอนหนังสือให้มีความรู้ ทั้งนั้น แต่แม่และพ่อเป็นยิ่งกว่าครูทั้งหมด เพราะเป็นครูคนแรกที่สอนพื้นฐานชีวิตให้กับลูก สอนตั้งแต่ลูกเกิดใหม่ๆ สอนให้ลูกนั่ง สอนให้ยืน สอนให้เดิน สอนให้กิน สอนให้พูด และสอนให้ลูกทำสิ่งดีๆ จึงเป็นครูคนแรกของลูก

คำว่า **"อาหุเนยยบุคคล"** แปลว่า บุคคลที่ควรบูชา แม่และพ่อท่านทำคุณมากมายๆ ให้กับลูก จึงเป็นบุคคลที่ลูกควรบูชาที่สุดในโลก การบูชา ๒ อย่าง คือ

๑. ปฏิบัติบูชา บูชาด้วยการเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของท่าน

๒. อามิสบูชา บูชาด้วยสิ่งของต่างๆ ให้อาหาร เสื้อผ้า เงินทอง และเครื่องใช้อื่น ๆ กับท่าน

แม่และพ่อ จึงเป็นคนที่เหนือกว่าคนอื่นๆ ทั้งหมด คุณของท่านมีมากมายยิ่งกว่าท้องฟ้าและมหาสมุทร ไม่อาจนำมากล่าวได้หมด จึงนำเพียงสิ่งเล็กๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสยกย่องแม่และพ่อมาให้เท่านั้น ที่เหลือลูกๆ ย่อมรู้ด้วยตัวเองดีที่สุด การรู้ดี คือ **"รู้และตอบแทน"**

Linda Rigby

กราบขอบพระคุณเจ้าค่ะสำหรับคำสั่งสอนอาหารใจยามเช้า ข้าพเจ้าขอน้อมรับถวายเจ้าค่ะ สาธุ สาธุๆเจ้าค่ะ

1 ก.ย. 2013 เลิกถูกใจ • 1

Siriporn Srilom

สาธุค่ะพระอาจารย์

1 ก.ย. 2013 เลิกถูกใจ • 1

เลี้ยงแม่เลี้ยงพ่อ

ทุกคนล้วนมีแม่และพ่อด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าท่านจะอยู่ในโลกนี้หรือตายไปแล้ว เพราะแม่และพ่อเป็นผู้ให้กำเนิด หากไม่มีท่านเราคงไม่ได้เกิด ท่านจึงเป็นแม่และพ่อของเราไปตลอดชาตินี้ และเราก็เป็นลูกของท่านไปตลอดชีวิตของเรา แม่และพ่อจึงต้องอยู่ในใจของลูกตลอดไป

คนเป็นลูก ต้องปฏิบัติต่อแม่และพ่อตลอดชีวิตจนกว่าจะสิ้นลมหายใจ ไม่ว่าท่านจะตายจากลูกไปนานหลายปีแล้วก็ตาม หากลูกยังมีชีวิตอยู่ ควรตอบแทนพระคุณของท่านตลอดไป

มีผู้รู้ได้ประพันกลอนที่ลูกควรปฏิบัติต่อแม่และพ่อไว้ว่า

“ยามมีกิจ หวังเจ้า เฝ้ารับใช้
ยามป่วยไข้ หวังเจ้า เฝ้ารักษา
ยามเมื่อท่าน ล่วงลับ ดับชีวา
หวังลูกยา ปิดตา เมื่อคราตาย”

โดยสรุปแล้ว สิ่งที่ลูกควรปฏิบัติต่อแม่และพ่อมี ๒ ยาม คือ

(๑) ยามเมื่อท่านมีชีวิต ดูแลเลี้ยงกาย

(๒) ยามเมื่อท่านตาย ดูแลเลี้ยงวิญญาณ

• เลี้ยงกาย คือ ปรนิบัติดูแลด้วยปัจจัย ๔ ให้ท่านมีความสุขกายสบายใจ

• เลี้ยงวิญญาณ คือ เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญกุศลอุทิศไปให้กับท่านตลอดไป ไม่ใช่เฉพาะครบรอบวันตาย หรือปีละครั้ง

ชีวิตของแม่และพ่อนั้น เป็นชีวิตที่มีแต่ให้กับลูกตลอดมา ตั้งแต่เริ่มมีลูกจนกระทั่งตายจากกันไป ลูกต้องคิดเสมอว่า ลูกเติบโตแข็งแรงขึ้นเท่าไร แม่และพ่อก็อ่อนล้าลงเรื่อยๆ ลูกอายุมากขึ้นเท่าไร แม่และพ่อก็แก่ลงลงเรื่อยๆ จึงต้องคอยดูแลท่านตลอดไป ใครที่พ่อแม่ยังมีชีวิตอยู่ถือว่าโชคดี ได้มีโอกาสปฏิบัติต่อท่านในขณะที่มีชีวิตอยู่ บางคนพ่อแม่จากไปแล้ว อยากกอดแม่ อยากได้ยินเสียงแม่ แต่ไม่มีแม่ให้กอด ไม่มีเสียงของแม่อีกแล้ว

Ontanan Techasarntikul

สาธุ พระคุณเจ้า ค่ะ ขออนุญาต นำ ธรรมะ ของพระคุณเจ้าที่ โพสต์ บางช่วง บางตอน นำเผยแพร่ บ้าง ด้วยนะค่ะ

11 พ.ค. 2013 ถูกใจ

ดังนั้น การปฏิบัติต่อพ่อแม่ของตนเองนั้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่ามีอานิสงส์และผลบุญมาก ส่งผลให้ลูกผู้มีความกตัญญูนี้มีความเจริญรุ่งเรืองยิ่งๆ ขึ้น ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“สุขา มตฺเตยฺยตา โลเก อโถ เปตฺเตยฺยตา สุขา แปลว่า ผู้ปฏิบัติดีต่อมารดาและบิดา ย่อมเป็นความสุขในโลก”**

ใครก็ตามที่เลี้ยงดูแม่และพ่อทั้งตอนมีชีวิตอยู่ หรือตายไปแล้ว จะมีความเจริญรุ่งเรืองจริงๆ สังเกตด้วยตนเองก็ได้ ผู้เขียนเห็นประจักษ์แก่ตัวเองเสมอ เช่น ทุกครั้งที่ให้เงินแม่และพ่อใช้ จะได้เงินกลับมามากกว่าเกือบทุกครั้ง และอีกสิ่งหนึ่งที่สังเกตได้จากการดูแลความเป็นอยู่ของแม่และพ่อ หลายๆ อย่างในชีวิตดีขึ้น มีความเจริญรุ่งเรืองขึ้น นี่คือความจริงที่เกิดขึ้นกับทุกคนที่เลี้ยงดูแม่และพ่อ

ท่านจึงยกย่องแม่และพ่อว่าเป็นพระอรหันต์ของลูก เป็นพระในบ้าน ก่อนลูกจะไปทำบุญกับพระที่ไหน อย่าลืมทำบุญกับพระในบ้านก่อน ก่อนจะเอาอาหารรสเลิศไปถวายพระที่วัด ระวัง..อย่าปล่อยให้พระที่บ้านอด..

Fumiko Haru
สาธุยามเช้า (ที่กำลังเตรียมตัวไปเรียนรู้เพิ่มเติม) เจ้าค่ะ
16 ก.ค. 2013 เลิกถูกใจ · 1

ชีวิตต้องสู้

คำกล่าวที่ว่า **"ชีวิตคือการต่อสู้"** นั้นเป็นความจริง เพราะมนุษย์และสัตว์ที่เกิดมานั้น ต้องดิ้นรนขวนขวาย และไขว่คว้าเพื่อจะมีชีวิตรอด และมีชีวิตที่สุขสบายด้วยกันทั้งนั้น การมีชีวิตรอด และมีชีวิตที่สุขสบายนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายๆ เพราะมีอุปสรรคที่คอยขวางกั้น สร้างความลำบากกายและใจมากมาย เช่น ความทุกข์ ความลำบาก ความป่วยไข้ ความจน ความท้อแท้ ความเครียด เป็นต้น ทำให้แต่ละคนนั้นต้องใช้กำลังกายกำลังใจในการต่อสู้มากมาย

กำลังกายมาจากร่างกายที่แข็งแรง กำลังใจก็มาจากจิตใจที่เข้มแข็ง อดทน กำลังทั้งสองนี้ ต้องหมั่นสร้างหมั่นเติมอยู่ตลอดเวลา กำลังกาย ต้องหมั่นออกกำลังกาย หรือฟุตเวิร์คอยู่ตลอดเวลา ถ้าเผลอโรคภัยไข้เจ็บรุมเร้าได้ ส่วนกำลังใจต้องคอยเติมอยู่ตลอด เติมด้วยตนเอง คือ

ให้กำลังใจตัวเอง จะทำอะไรก็ตาม ให้คิดว่าตัวเองทำได้ และต้องทำให้ได้ อย่าท้อ อย่าถอย กำลังใจใครก็สู้กำลังใจจากตัวเองไม่ได้

อุปสรรค เป็นตัวขัดขวางไม่ให้เรามีความสุขความเจริญ เป็นศัตรูของชีวิตที่ทุกคนเจอ เมื่อเจอก็ **"ต้องสู้"** สู้เพื่อเอาชนะอุปสรรคให้ได้ การเจอกับอุปสรรคชนิดใดหรือทางใดก็ตาม ถ้าคิดสู้ยังมีโอกาสชนะ หากไม่คิดสู้หรือถอย ก็พ่ายแพ้อย่างแน่นอน คนที่พ่ายแพ้จะถูกความทุกข์ซึ่งเป็นลูกน้องตัวสำคัญของอุปสรรครุมทำร้ายจนทำให้ชีวิตย่ำแย่ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"ทุกฺขํ เสติ ปราชิโต แปลว่า ผู้แพ้ ย่อมอยู่เป็นทุกข์"**

ไม่มีมนุษย์และสัตว์ไหนที่เกิดมาสมบูรณ์ทุกอย่าง ทุกตัวตนอยากมีความสมบูรณ์ก็ต้องต่อสู้กับอุปสรรคทั้งนั้น แต่มนุษย์โชคดีกว่าสัตว์มากมาย โชคดีที่มีสติปัญญาสามารถคิดค้นวิธีต่อสู้กับอุปสรรคได้เป็นอย่างดี อยู่ที่ว่าจะสู้หรือเปล่า..

Wipada Wirojcheewan

สาธุ..กราบขอบพระคุณค่ะกับธรรมะดีๆที่ท่านมีมาให้ทุกๆวันนะค่ะ

18 ก.ค. 2013 เลิกถูกใจ • 1

สติทำให้ไม่ประมาท

ช่วงนี้ เป็นช่วงเทศกาลสงกรานต์ สิ่งที่ทุกคนอยากได้คือ **"ความสุข และความสนุกสนาน"** แต่อย่าลืมว่าความปลอดภัยทุกคนก็อยากได้ ดังนั้น ทุกคนต้องตระหนักในหลักธรรมที่ว่าด้วย **"ความไม่ประมาท"** เพราะความไม่ประมาทเป็นความดีความปลอดภัย เป็นธรรมะคุ้มครอง ตรงข้ามกับความประมาทที่นำแต่ความเสียหายมาให้อย่างเดียว ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"อปฺปมาโท อมตํ ปทํ ปมาโท มจฺจุโน ปทํ แปลว่า ความไม่ประมาทเป็นทางแห่งความไม่ตาย ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย"**

ความไม่ประมาทกับความประมาทเขียนต่างกันนิดเดียว แต่มีความหมายคนละเรื่อง ความไม่ประมาทมี **"สติ"** กำหนดรู้ในการทำทุกอย่าง ส่วนความประมาท **"ขาดสติ"** ไม่มีการกำหนดรู้ในการทำสิ่งต่างๆ

จึงให้ผลแตกต่างกันมาก เพราะความประมาทมีแต่ **"ความสูญเสียและเสียหาย"** ส่วนความไม่ประมาทให้แต่ **"ความสุขและปลอดภัย"** ย้ำให้รู้อีกครั้งว่า ความประมาทไม่เคยให้สิ่งดีๆ กับใคร ไม่ว่าจะทางใด

ในเทศกาลสงกรานต์นี้ จึงมีผู้คนขับรถสัญจรไปมากันมาก ทุกคนมีเป้าหมายและอยากไปถึงเป้าหมายอย่างมีความสุข ฉะนั้น จงอย่า **"ประมาท"** มีสติกำหนดรู้ในการขับรถ ในการเดินทาง และในการเล่นสาดน้ำ และที่สำคัญอย่าเอา **"ตัวทำลายสติ"** คือ เหล้าและยาเสพติดอื่นๆ เข้ามาใส่ในร่างกาย เพราะจะทำให้ขาดสติไปกันใหญ่ จงไม่ประมาทด้วยการมีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา จึงขอฝากไว้ว่า **"มีสติอยู่กับตัวก็ไม่ต้องกลัวหรอกโยม"**

---

128 คน ถูกใจสิ่งนี้

สุภมาส คงวิวัฒนากุล
สาธุ กราบนมัสการค่ะ.
สติ สำคัญที่สุดจริงๆ
15 เม.ย. 2013 ถูกใจ · 1

ประมาท จะต้องเสียใจ

ผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์พิมพ์หนังสือจะรู้ว่าเมื่อพิมพ์ผิดก็กดกลับมาทำใหม่ได้ (undo) เพื่อลบตัวที่พิมพ์ผิดแล้วพิมพ์ใหม่ คอมพิวเตอร์พิมพ์ผิดแล้วสามารถพิมพ์ใหม่ได้ แต่ชีวิตเรานั้น บางอย่างทำผิดไปแล้วไม่สามารถแก้กลับคืนเพื่อทำใหม่ได้ เช่น คนที่ประมาทพลาดพลั้งจนทำให้พิการหรือเสียชีวิต ให้กลับมาแก้ตัวใหม่ บางทีก็ไม่มีโอกาสแล้ว ดังนั้นชีวิตไม่ใช่ของเล่นที่จะเอามาทดลอง หรือเอามาเสี่ยงกับเรื่องต่างๆ

ความประมาท มีหลายระดับ เช่น ประมาทในการเรียนการทำงาน ทำให้พลาดโอกาสสำคัญ สอบไม่ผ่าน หรือตกงาน, ประมาทในการขับรถ หรือยวดยานพาหนะต่างๆ ทำให้ประสบอุบัติเหตุเสียอวัยวะหรือเสียชีวิต, ประมาทในการใช้เงิน ทำให้เป็นหนี้เป็นสิน เงินไม่พอใช้, ประมาทในอบายมุข ติดสุรา ยาบ้า และการพนันต่างๆ จนหมดตัว หรือ

ติดคุก, ประมาทในวัยของตนเอง จะทำอะไรที่เป็นประโยชน์ก็อ้างเดี๋ยวก่อน พลัดวันประกันพรุ่งอยู่เสมอ, ประมาทในชีวิต ไม่ทำบุญทำกุศล ทำบาปทำกรรม ตายไปไม่ได้ขึ้นสวรรค์ ตกนรก เป็นต้น

ความประมาทเกิดจากหลายสาเหตุ และประมาทได้หลายอย่าง แต่ความประมาทให้ผลอย่างเดียว คือ **"ความเสียหาย"** บางคนบางครอบครัวต้องเสียหายไปตลอดชีวิต เช่น สูญเสียอวัยวะ หรือสูญเสียคนที่รักไป จึงไม่ควรประมาทเลย เพราะหากใครประมาท ผู้นั้นจะต้องเศร้าใจอย่างแน่นอน ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"เต ทีฆรตฺตํ โสจนฺติ เย ปมชฺชนฺติ มาณวา แปลว่า ผู้ใดประมาท ผู้นั้นย่อมเศร้าโศกไปตลอด"**

หากรักชีวิต จงอย่าคิดประมาท มีสติอยู่เสมอเถิด

Yuvadee Punnga
สาธุค่ะ...เตรียมตัวตายทุกวันค่ะ ไม่ประมาท
บอกคนในครอบครัวไว้แล้วค่ะ
1 ก.ย. 2013 เลิกถูกใจ • 1

ไม่ประมาทในธรรม

หากพูดถึงความไม่ประมาท คนส่วนใหญ่จะเข้าใจว่าไม่ประมาทในการขับรถ การสัญจรไปมา หรือการทำงาน ซึ่งความไม่ประมาทลักษณะนี้ให้ชื่อว่า "ความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต" ซึ่งสำคัญมากเพราะสามารถป้องกันไม่ให้เสียหายหรือเสียชีวิตได้ จึงมีการเตือนกันหรือรณรงค์เพื่อให้มีสติอยู่ตลอดจะได้ปลอดภัย

ส่วนความไม่ประมาทอีกประการหนึ่งซึ่งสำคัญเช่นกัน ให้ชื่อว่า **"ความไม่ประมาทในชีวิต"** หมายความว่า ชีวิตคนเราทุกคนเกิดมาด้วยอำนาจบุญเก่าที่เคยทำไว้ในชาติก่อน หรือที่เรียกว่า **ปุพเพ กตปุญญตา** ผู้มีบุญทำไว้ในชาติปางก่อน หากชาตินี้เกิดมาไม่ดีพร้อม เช่น ฐานะไม่ดี หน้าตาไม่ดี แสดงว่าทำบุญมาไม่ดี

"บุญ" เป็นเครื่องประกันชีวิตได้ทั้งชาตินี้และชาติหน้า ชาตินี้ หากทำบุญให้ทาน รักษาศีล เจริญจิตภาวนา ประกันได้เลยว่าชีวิตจะมีความสุข ความเจริญ และปลอดภัยจากภัยพิบัติต่างๆ ชาติหน้า ก็ประกันได้เลยว่าจะได้ไปสู่สุคติอยู่บนสรวงสวรรค์ หากมาเกิดใหม่ก็ได้เกิดในภพที่ดี

ดังนั้น ควรมีสติกำหนดรู้หรือเชื่อในกฎแห่งกรรม หรือเชื่อในบุญดังกล่าวนี้แล้วตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ดังพุทธภาษิตที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในมงคลว่า **"อปฺปมาโท จ ธมฺเมสุ แปลว่า ไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย"**

ผศ.ดร.มนตรี สิระโรจนานันท์
ธรรมดีๆมีพุทธพจน์ยืนยัน. อ่านแล้วเข้าใจง่าย
17 เม.ย. 2013 เลิกถูกใจ • 1

Wasita K. Prasopsak
ทาน ศีล
ภาวนา...เบี้ยประกันที่คุ้มครองใช้ได้ทุกภพทุกชาติ

17 เม.ย. 2013 เลิกถูกใจ • 1

คนประมาท
เหมือนคนที่ตาย

ความไม่ประมาทในชีวิต ถือว่าสำคัญมาก เพราะหากไม่ประมาทในชีวิต การดำเนินชีวิตก็ไม่ประมาทไปด้วย คนไม่ประมาทคือคนที่มองเห็นความไม่เที่ยงของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงทุกวัน เห็นว่าชีวิตมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา จึงรีบเร่งทำบุญทำกุศลก่อนที่ร่างกายจะเสื่อมจนทำไม่ไหว และสลายหายไปจากโลกนี้จนไม่มีโอกาสได้ทำ

ผู้ที่ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท สร้างคุณงามความดีให้กับตนเอง สังคม พระพุทธศาสนา และประเทศชาติ แม้ตายไปแล้วก็เหมือนกับคนที่ยังไม่ตาย เพราะชื่อเสียงและคุณงามความดีของเขายังอยู่ ยังมีคนกล่าวขานชื่นชมอยู่ตลอด ตรงข้ามกับคนที่ประมาท ไม่สร้างคุณงามความดี ก่อกรรมทำชั่ว สร้างบาปไว้กับสังคม

แม้มีชีวิตอยู่ก็ไม่ต่างอะไรกับคนที่ตายแล้ว เพราะมีแต่คนสาปแช่งเกลียดชังอยู่ไปก็ไม่มีความสุข ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“อปฺปมตฺตา น มียนฺติ เย ปมตฺตา ยถา มตา แปลว่า คนที่ไม่ประมาท ย่อมไม่ตาย คนที่ประมาท ถึงมีชีวิตอยู่ก็เหมือนคนตายแล้ว”** คล้ายกับบทกลอนที่ผู้รู้ได้ประพันธ์ไว้ว่า

อันความดี ทำไว้กับใครนั่น
ไม่มีวันลับหายในภายหน้า
“กาย” อาจเลือนลับหายจากสายตา
“ความดี” ไม่ลาลับหายจากสายใจ

ชีวิตนั้น หากทำความดี จะได้แต่ดี เช่น เป็นคนดี เจอคนดี เจริญดี ได้ผลดี ไปที่ไหนๆ ก็ดี และมีแต่คนชมว่าดี และความดีนี้ก็จะเป็นอมตะตลอดไป.

Fumiko Haru

สาธุยามเช้ากับความไม่ประมาทเจ้าค่ะ

18 เม.ย. 2013 ถูกใจ

ศรัทธานำพาให้ทำบุญ

วันนี้ เป็นวันแรกที่พักอยู่ออสเตรเลีย (๑๙ เมษายน ๒๕๕๖) เช้าวันนี้ ได้เห็นคณะศรัทธาของญาติโยมชาวบริสเบนแล้วน่าชื่นชมอนุโมทนา แม้อยู่ไกลถึงต่างแดน แต่น้ำใจและศรัทธาที่มีต่อพระพุทธศาสนามั่นคงจริงๆ ญาติโยมได้มาเตรียมภัตตาหารถวายคณะพระสงฆ์กันตั้งแต่เช้าตรู่ และได้จัดเตรียมความเรียบร้อยต่างๆ ไว้ตอนรับคณะเป็นอย่างดี

ชาวไทยที่เป็นชาวพุทธไปอยู่ที่ไหนจะมีศรัทธามาด้วยเสมอ โดยเฉพาะเมื่อเจอกับเนื้อนาบุญ หรือพระสงฆ์ ศรัทธาที่มีนั้นทำให้เกิดการทำบุญ คือ ทาน (การทำบุญใส่บาตร ถวายสังฆทาน) ศีล (รับศีล) ภาวนา (สวดมนต์และปฏิบัติธรรม) อยู่ที่ไหนหากได้ทำบุญก็จะมีความสุข ความเจริญที่นั้น เจริญกาย เจริญวาจา และเจริญใจ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"ททโต ปุญฺญํ ปวฑฺฒติ แปลว่า บุญของผู้ให้ย่อมเจริญ"**

ทาน คือการให้

หากพูดถึงการทำบุญ ชาวพุทธส่วนใหญ่ชอบทำบุญด้วยการให้ทาน หรือการถวายสิ่งของ คือข้าว น้ำ ปัจจัยต่างๆ กับพระสงฆ์ เช่น ตื่นเช้าก็ใส่บาตร นำภัตตาหารไปถวายพระที่วัด หรือถวายสังฆทานกับพระสงฆ์ เป็นต้น ทาน คือบุญประการหนึ่งในบุญโดยย่อ ๓ อย่าง (ทาน ศีล ภาวนา)

ทาน คือการเอาของของเราไปให้กับผู้อื่น เช่น เอาอาหารของเราไปถวายพระ เป็นต้น หากเรามองข้อดีของการให้ทาน คือทำให้ได้ขจัดกิเลสคือความโลภในจิตใจให้น้อยลง ทำให้รู้จักการแบ่งปัน เอื้อเฝื้อเผื่อแผ่ ซึ่งอานิสงส์ในส่วนนี้ ทำให้มีความสุขใจ เป็นที่รักใคร่ของคน สัตว์ และเทวดาฟ้าดิน และเป็นคนไม่อดไม่ยากทั้งชาตินี้และชาติหน้า การให้ทาน

แม้ขจัดกิเลสได้ไม่หมด แต่ทานก็เป็นเบื้องต้นของการทำบุญที่ทุกคนควรทำ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“ทเทยฺย ปุรโส ทานํ แปลว่า เป็นคนควรให้ทาน”**

คนที่รู้จักให้ ต้องรู้เลยว่าเพราะเรามี จึงมีโอกาสได้ให้ อย่างน้อยที่สุด ก็ **“มีน้ำใจ”** ส่วนคนที่ไม่รู้จักให้ หรือไม่แบ่งปัน แม้มีก็ได้ชื่อว่าไม่มี คือ **“ไม่มีน้ำใจ”** ท่านกล่าวบุพกรรมของคนที่อัตคัดขัดสนในชาตินี้ว่าเป็นผู้ที่ไม่เคยให้ไม่เคยแบ่งปันกับใคร ส่วนคนมั่งมีหรือมีอันจะกินในชาตินี้ว่าเป็นคนรู้จักให้

การให้อยู่คู่กับพระพุทธศาสนาและสังคมไทยมาโดยตลอด ไม่ว่าจะให้ด้วยวัตถุสิ่งของหรือให้ด้วยน้ำใจ การให้ด้วยวัตถุนั้นไม่ควรให้จนตัวเองเดือดร้อน ควรให้ตามกำลังทรัพย์ที่ตนเองมี แม้จะมีศรัทธาอยากให้มากก็ตาม ส่วนให้ด้วยน้ำใจนั้น ให้ได้ตลอดเวลา ให้ได้ตลอดชีวิต ยิ่งให้เท่าไรก็ได้เพิ่มเท่านั้น ยิ่งให้ยิ่งได้ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ฉลาดในการให้

Ying Parang

สาธุคะ. กราบขอบพระคุณกับ
ธรรมะสอนใจเช้าวันจันทร์. ทำดีทุกวันทำเรื่อยๆ
ไม่หวังผลว่าจะเป็นเช่นรัยทำให้ใจเราเป็นสุขยิ้ม
ได้ยิ้มจากใจยิ้มด้วยใจ.
ความชั่วก็จะไม่เข้ามาให้รกจิต

26 ส.ค. 2013 ถูกใจ

ศีล คือรักษากาย วาจาให้ดี

บุญประการที่ ๒ คือ ศีล ซึ่งเป็นสมบัติภายในตัวที่มีค่าและมีประโยชน์มาก เพราะคนมีศีลเป็นคนดี ไม่ทำร้ายใครด้วยกาย ด้วยวาจา อยู่ที่ไหนที่นั้นก็มีความสุข สงบ ร่มเย็น หรือมีความเป็นปกติจากความวุ่นวาย เพราะ **"ศีล"** แปลว่า ปกติ คือปกติจากการทำความชั่วต่างๆ

ศีล สามารถขจัดกิเลสคือ **"โทสะ"** ได้เป็นอย่างดี คนมีศีลจะสามารถควบคุมโทสะหรือความโกรธไม่ให้แสดงออกทางกายและวาจาให้มีสภาวะเป็นปกติหรือเรียบร้อย ศีลทำให้เป็นคนใจเย็น

ดังนั้น ศีล จึงเป็นธรรมะที่ประกันสังคมได้ ประกันว่ามีความสงบสุข มีความรักสามัคคีต่อกันแน่นอน นอกจากนี้ ยังมีอานิสงส์ให้ผู้รักษาศีล หรือปฏิบัติตามศีลได้รับอานิสงส์ดีๆ อีก ตามบทสรุปศีลที่ว่า...

...สีเลน สุคตึ ยนฺติ แปลว่า บุคคลเข้าถึงสุคติ (สถานที่ที่สบายทั้งขณะมีชีวิตอยู่หรือตายไปแล้ว) ก็เพราะศีล...

...สีเลน โภคสมฺปทา แปลว่า บุคคลถึงพร้อมด้วยโภคทรัพย์ (มีฐานะร่ำรวย กิจการเจริญรุ่งเรือง) ก็เพราะศีล...

...สีเลน นิพฺพุตึ ยนฺติ แปลว่า บุคคลถึงความดับทุกข์ หรือเข้าถึงนิพพานก็เพราะศีล...

ศีล จึงมีคุณอันยิ่งใหญ่ทั้งกับผู้ปฏิบัติและสังคม สมกับพุทธภาษิตที่ว่า **"สีลํ โลเก อนุตฺตรํ แปลว่า ศีล เป็นเยี่ยมในโลก"**

Malai Carragher

มนุษย์ถ้าไม่มีศิลก็เปรียบเสมือนไม่ใช่มนุษย์

27 มิ.ย. 2013 เลิกถูกใจ • 1

ภาวนาฝึกใจให้เป็นคนดี

บุญประการที่ ๓ คือ ภาวนา ซึ่งถือว่าเป็นบุญที่สำคัญกว่าบุญอื่น เป็นบุญเกี่ยวกับการฝึกจิตใจทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญายอมรับความจริง และพ้นทุกข์ ตั้งแต่ทุกข์ทั่วไปจนถึงทุกข์ถาวร หรือเป็นบุญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสสามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้

ภาวนา แปลว่าการฝึกอบรมจิตใจให้นิ่ง สงบ เข็มแข็ง อดทน อดกลั้น และข่มกิเลสตัณหาให้หมดไปจากจิตใจ

ฉะนั้น เมื่อคนมีความทุกข์เรื่องอะไรก็ตาม ก็ฝึกใจได้เลย ฝึกใจให้นิ่ง สงบ เข็มแข็ง อดทน อดกลั้น เพราะทุกข์ทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะไปลงที่ใจเสมอ ความทุกข์เกิดที่ใจก็ต้องดับที่ใจโดยการฝึกใจ หรือฝึกสมาธิ ให้นิ่ง สงบ เข็มแข็ง อดทน อดกลั้น เมื่อใจนิ่ง ไม่คิดกังวลมาก ความสบายใจก็เกิดขึ้นเข้ามาแทนที่ และปัญญาคือความรู้แจ้งเห็นจริงก็เกิดขึ้นในใจว่าไม่ควรไปยุ่งกับกิเลสตัณหาซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดทุกข์อีก

ภาวนา จึงเป็นบุญที่สำคัญกว่าบุญทั้งหมด เพราะเป็นบุญที่ฝึกจิตใจโดยเฉพาะ หากฝึกใจได้บ่อยๆ ความทุกข์ก็ค่อยๆ ดับไปเรื่อยๆ ความสุขก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้นมาแทนที่เรื่อยๆ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ชัดเจนว่า **"จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ แปลว่า จิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้"**

แต่การจิตใจนี้ ยากกว่าการฝึกใดๆ ในตัวของเรา เพียงเพื่อต้องการฝึกจิตจึงต้องฝึกกายควบคู่ไปด้วย เช่น ฝึกทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ ก็ต้องบังคับกายให้ยืน เดิน นั่งด้วย ดังนั้น ผู้ฝึกจึงต้องมีความอดทนและตั้งใจมั่น ให้คิดเสมอว่า ยอมลำบากก่อนเพื่อความสุขใจภายหลัง.

Neeranart Ten

อนุโมทนาสาธุ กำลังพยายามค่ะ

21 ส.ค. 2013 เลิกถูกใจ • 1

บุญ มีแต่ให้ความสุข

กิเลสที่เป็นต้นเหตุของทุกข์ทั้งมวลสามารถปราบหรือขจัดได้ด้วยบุญ ๓ อย่างนี้ คือ ทาน ศีล ภาวนา หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า หากเราได้ทำบุญครบ ๓ อย่างนี้ สามารถนำพาชีวิตเราให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้

ทุกคนไม่อยากเจอทุกข์ ทุกคนอยากพ้นทุกข์ จงรู้ไว้ว่ามีแต่บุญเท่านั้นที่ช่วยได้ ทรัพย์สินเงินทอง อำนาจ หรืออิทธิฤทธิ์เวทมนต์ต่างๆ ก็ช่วยไม่ได้ ดังนั้น จึงไม่ควรมองข้ามหรือละเลยเรื่องบุญ

การทำบุญ ไม่ใช่เรื่องยากเลยที่จะทำไม่มีเงินหรือสิ่งของก็ทำได้ทุกคนทำได้โดยไม่ต้องลงทุนมาก เพียงแค่ใช้กาย วาจา และใจก็สามารถทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาให้สมบูรณ์แล้ว ศึกษาให้เข้าใจ (ปริยัติ) แล้วปฏิบัติให้ถูกต้อง (ปฏิบัติ) แล้วผลจะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน (ปฏิเวธ)

อย่ามองบุญเป็นเรื่องยุ่งยาก และอย่ามองว่าเป็นเรื่องที่เราต้องเสีย ให้มองว่าทำบุญมีแต่ได้ คือได้บุญ ควรมองว่าบุญเป็นสิ่งดี ตามพุทธภาษิตที่ว่า **“ปุญฺญานิ กยิราถ สุขาวหานิ แปลว่า บุคคลควรทำบุญอันนำสุขมาให้”**

ดังนั้น พึงทำความชอบใจ หรือปลูกศรัทธาในบุญให้เกิดขึ้นให้ได้ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“ตมฺหิ ฉนฺทํ กยิราถ แปลว่า พึงทำความชอบใจในบุญนั้นให้ได้”** เพราะ **“บุญ”** มีแต่ให้ความสุขอย่างเดียวเท่านั้น

Supaporn Arthavirulhakit
สาธุค่ะแม้นอยู่ไกลยังส่งธรรมะให้อ่านทุกวัน
16 ก.ค. 2013 ถูกใจ

บุญ ทำให้สมปรารถนา

การทำบุญ ถือว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาและเป็นหน้าที่ของชาวพุทธ เพราะพุทธเจ้าทรงสอนให้ชาวพุทธรู้จักการทำบุญเพื่อจะได้รับผลของบุญที่ทำคือ **"ความสุขใจ"** ไม่ใช่บอกว่าตัวเองว่าเป็นชาวพุทธแต่ไม่รู้จักวิธีทำบุญที่ถูกต้อง ไม่รู้จักศาสนพิธี บางคนว่านโมไม่ได้ ไหว้พระไม่ถูก

ความเชื่อเรื่อง **"บุญ"** ควรเชื่อด้วยเหตุด้วยผล เชื่อด้วยกฎแห่งกรรม ไม่ใช่เชื่อเพราะงมงายว่าทำแล้วจะบันดาลให้ได้สิ่งที่ปรารถนา ทำแล้วจะถูกหวย ทำแล้วจะรวย จริงๆ แล้วบุญก็บันดาลให้ได้ตามความปรารถนา แต่เริ่มจากจิตใจ เมื่อจิตใจมีความสุข จิตใจดี การทำกิจการงานอย่างอื่นก็ค่อยๆ ดีขึ้นตามไปด้วย ซึ่งมาจาก **"บุญ"** นั้นเอง

ดังนั้น ควรทำบุญมากๆ ทำบ่อยๆ และตั้งใจทำให้ถูกต้อง เพื่อจิตใจจะได้มีความสุขมากๆ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“ปุญฺญญฺเจ ปุริโส กยิรา กยิราเถนํ ปุนปฺปุนํ ตมฺหิ ฉนฺทํ กยิราถ สุโข ปุญฺญสฺส อุจฺจโย แปลว่า เกิดเป็นคนควรทำบุญ ควรทำบุญนั้นบ่อยๆ ควรทำความพอใจในบุญนั้น การสั่งสมบุญนำความสุขมาให้”**

มีแต่เกิดเป็นมนุษย์เท่านั้น ที่โชคดีมีโอกาสได้ทำบุญ เพราะนอกจากเป็นภพที่ประเสริฐแล้ว มนุษย์ยังมีสติปัญญาที่เรียนรู้ได้ดีที่สุด

เรียนรู้ได้ดีที่สุด มนุษย์จึงพัฒนาชีวิตและความเป็นอยู่อย่างไม่หยุดยั้ง ต่างจากสัตว์เดรัจฉาน เกิดกี่ปีกี่ชาติก็ไม่สามารถพัฒนาชีวิตและความเป็นอยู่ได้

Juthatip Thongboontad

สาธุเจ้าค่ะ ก

21 ก.ค. 2013 เลิกถูกใจ • 👍 1

ออมสิน กระปุก

สาธุค่ะ ตื่นมาได้อ่านธรรมะดีๆ

21 ก.ค. 2013 เลิกถูกใจ • 👍 1

อยากได้บุญต้องทำเอง

หากพูดถึง **"บุญ"** นั้น มีลักษณะเด่นหลายอย่าง นอกจากทำให้เรามีความสุขใจทุกครั้งที่ได้ทำ ยังคุ้มครองให้เราปลอดภัย ให้เจริญรุ่งเรือง ให้เป็นที่รักของเทวดา มนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย

ท่านจึงเปรียบ **"บุญ"** เป็นทรัพย์ชนิดหนึ่ง เรียกว่า **"อริยทรัพย์"** หรือทรัพย์ที่ประเสริฐ หากใครมีแล้วจะมีความสุข อุ่นใจ ทรัพย์นี้ เป็นทรัพย์ภายใน คือทำได้แล้วก็อยู่ในใจ สะสมไว้ในใจ นึกถึงเมื่อไรก็สุขใจเมื่อนั้น คอยคุ้มครองให้ปลอดภัย คอยส่งเสริมให้เจริญรุ่งเรือง เป็นทรัพย์ที่ใครก็ลักหรือขโมยไม่ได้ เพราะอยู่ในใจของเรา ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"บุญฺญํ โจโรหิ ทูหรํ แปลว่า บุญอันโจรลักไปไม่ได้"**

"บุญ" จึงเป็นสิ่งที่ล้ำค่า แต่เป็นสิ่งล้ำค่าที่ไม่มีขาย ใครอยากได้ต้องทำเอง ดังคำที่พูดกันบ่อยๆ ว่า **"บุญไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง"**

บุญ เป็นที่พึ่งในโลกหน้า

ทุกคนเมื่อตายแล้ว ไม่สามารถนำพาทรัพย์สมบัติภายนอกของตนเองไปได้เลย สมบัติให้มีมากขนาดใดก็ต้องทิ้งไว้ในโลกนี้ ติดตามตัวเราไปไม่ได้ สิ่งที่ติดตามตัวเราไปสู่ภพใหม่ได้มีเพียง “บุญกับบาป” เท่านั้น มีบุญ บุญก็ตามไปให้ความสุข เรียกว่า “สุคติ” มีบาป บาปก็ตามไปให้ความทุกข์ เรียกว่า “ทุคติ” ดังนั้น ต้องทำบุญเยอะๆ บุญจะได้ติดตามไปให้ความสุขมากๆ ในสัมปรายภพ หรือภพหน้า ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **“ปุญฺญานิ ปรโลกสฺมึ ปติฏฺฐา โหนฺติ ปาณินํ แปลว่า บุญทั้งหลาย ย่อมเป็นที่พึ่งของสัตว์มีชีวิตทั้งหลายในโลกเบื้องหน้า”** หมายความว่า บุญที่ทำมาตลอดชีวิต มากหรือน้อยก็ตาม เมื่อตายจากโลกนี้แล้ว บุญนี้จะติดตามไปเป็นที่พึ่งที่อาศัยในภพใหม่ หรือสัมปรายภพ ถ้าทำบุญมาดี หรือมาก ที่พึ่งที่อาศัยก็ดี หากทำบุญไม่ดี หรือไม่มาก ที่พึ่งที่อาศัยก็ไม่ดี เป็นไปตามเหตุตามผล

คติความเชื่อของชาวพุทธว่าเมื่อมีคนตาย ญาติจะตั้งศพบำเพ็ญกุศล หรือทำบุญให้กับผู้ตาย ๓ วันบ้าง ๕ วันบ้าง หรือ ๗ วันบ้าง เป็นการรวบรวมบุญครั้งสำคัญอุทิศให้กับผู้ตาย เพื่อผู้ตายจะได้มีบุญเพิ่มขึ้นจากบุญที่ตัวเองเคยทำไว้ ภาษาพระเรียกว่า ทักษิณานุปทาน แปลว่า การตามเพิ่มบุญให้ผู้ตาย หมายความว่า ผู้ตายมีบุญที่ตัวเองทำไว้ตอนมีชีวิตอยู่แค่ไหน ก็มีเพียงแค่นั้น ญาติก็ทำบุญเพิ่มให้ให้มากขึ้นกว่าเดิม

ญาติจะทำให้กี่วันก็ไม่รู้ คนจะมาร่วมงานศพมากหรือน้อยก็ไม่รู้ ทางที่ดี ทำบุญเองตอนมีชีวิตอยู่ และสะสมไว้มากๆ ดีที่สุด

Sue Amarangura

Kraab Korb Phra Khun ka.... With most respectful and highly appreciation from everyone here in Mackay...We're so grateful for this special visit ka ....

2 พ.ค. 2013 ถูกใจ

อย่าผลัด..เรื่องบุญ

เราทุกคนต้องมอง **"บุญ"** เป็นเรื่องสำคัญที่สุดในชีวิต เพราะเราเกิดมาก็เพราะบุญ มีชีวิตเป็นอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะบุญ ตายแล้วอยากไปสถานที่ที่ดีก็ต้องอาศัยบุญ ดังนั้น บุญจึงเป็นหลักประกันชีวิตของเราได้เป็นอย่างดีท่านจึงบอกว่า จงอย่าประมาทเรื่องบุญ ควรทำบุญบ่อยๆ มากบ้าง น้อยบ้างก็ยังดี ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"กยิราเถนํ (บุญฺญํ) ปุนปฺปุนํ แปลว่า บุคคลควรทำบุญนั้นบ่อยๆ"** เพราะบุญทั้ง ๓ อย่าง คือ ทาน ศีล ภาวนา เราจะทำได้ก็ตอนมีชีวิตอยู่เท่านั้น ตายไปแล้วไม่สามารถทำได้ การทำบุญที่สะดวกที่สุดคือทำในขณะที่ร่างกายยังสมบูรณ์ อย่ารอหรือผลัดวันประกันพรุ่งว่าจะทำบุญวันนั้นวันนี้ เพราะอนาคตเป็นสิ่งไม่แน่นอน หากพูดถึงการทำบุญ ท่านจึงเตือนเสมอว่า ห้าม...อ้าง, ห้าม...ผลัดวันประกันพรุ่ง, ห้าม...เดี๋ยวก่อน...ดังนั้น ผู้ฉลาดพึงขวนขวายทำบุญอย่างสม่ำเสมอ ดังพระบาลีที่ว่า **"กุสโล บุญฺญํ กโรติ แปลว่า ผู้ฉลาดย่อมกระทำบุญ"**

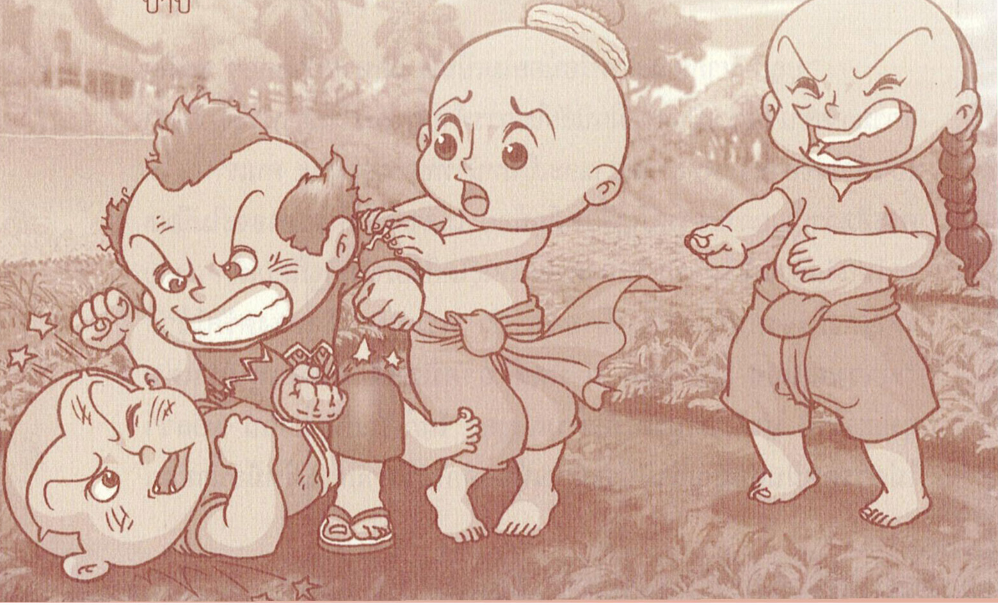
เกิดเป็นคน ควรยินดีในบุญ

การทำบุญมีลักษณะตรงข้ามกับการทำบาป ทั้งการกระทำ ผลของการกระทำ รวมทั้งลักษณะของคนที่ทำด้วย โดยมากคนที่ชอบทำบุญจนเป็นนิสัยแล้ว จะไม่ชอบทำบาป หรือคนที่ทำบาปจนเป็นนิสัยแล้วก็จะไม่ชอบทำบุญ แม้แต่การคบหาสมาคมกัน คนที่จริตหรือนิสัยเหมือนกันจะคบกันได้ด้วยดี เช่น ชอบทำบุญเหมือนกันจะคบหากันง่าย หรือคนชอบทำบาปก็จะคบหากันได้ง่ายเช่นกัน ถ้าจริตหรือนิสัยไม่ตรงกันมักคบกันไม่ค่อยได้

ดังนั้น หากใครเห็นคุณค่าของบุญว่าดี มีประโยชน์ ทำให้ชีวิตมีความสุข ควรฝึกจิตให้มีนิสัยชอบทำบุญ หากจิตมีนิสัยชอบทำบุญ จะเกิดความยินดีในบุญนั้นๆ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“อภิตฺถเรถ กลฺยาเณ ปาปา**

จิตฺตํ นิวารเย ทนฺธํ หิ กรโต ปุญฺญํ ปาปสฺมึ รมตี มโน แปลว่า บุคคลควรรีบเร่งทำบุญ ควรห้ามจิตจากบาป เพราะเมื่อทำบุญช้าไป ใจจะยินดีในบาป”

หากพูดถึงการทำบุญ คนเรานั้น มีเวลาจำกัดมาก ตามอายุไขก็ไม่เกิน ๑๐๐ ปีซึ่งไม่ได้นานเลย เพราะตลอด ๑๐๐ ปี ร่างกายก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ หากไม่รีบทำตอนร่างกายแข็งแรง เมื่อเปลี่ยนมากก็ทำไม่ไหว หรือบางคนก็มีเหตุมาบั่นทอนชีวิตให้ตายก่อนวัยอันควร ว่าจะทำบุญนั่นบุญนี้ในที่สุดก็ไม่ได้ทำ ตลอดชีวิตของคนเรานั้น แม้ไม่ได้ทำบุญบ่อย ก็ไม่ควรทำบาป ควรหักห้ามใจในการทำบาปให้ได้ แม้ไม่ได้บุญมาก แต่ก็ไม่มีบาป

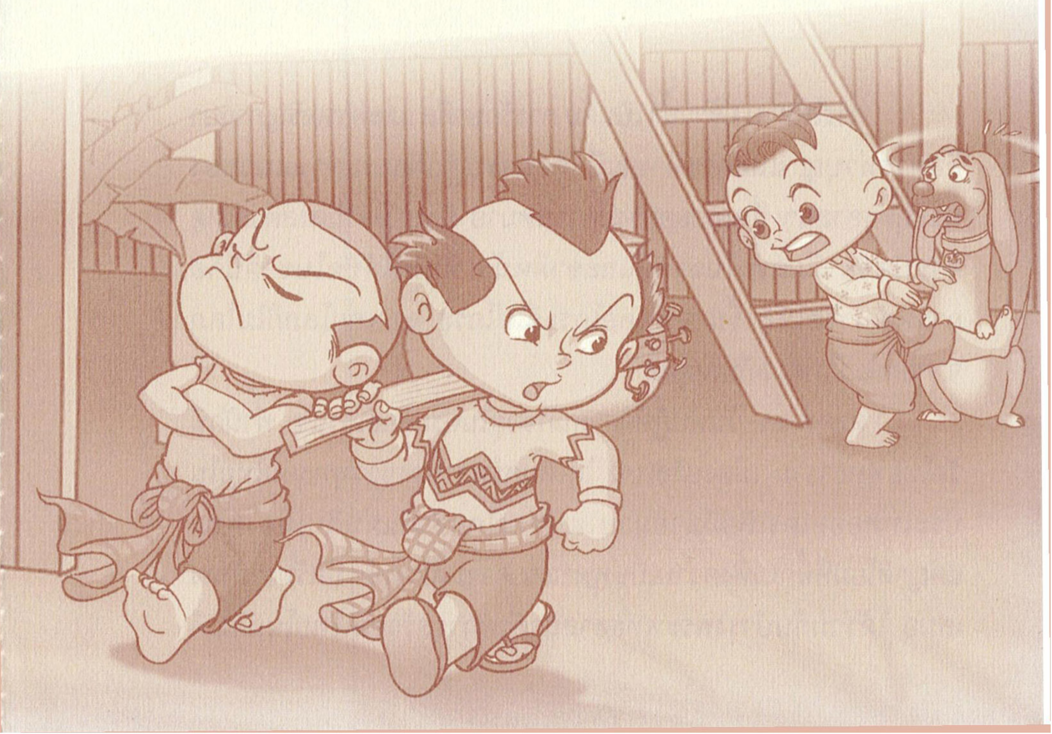


สั่งสมบุญ มีแต่ความสุข

"บุญ" หากทำมากหรือน้อยไม่เป็นไร แต่หากทำบ่อยๆ จะเกิดความเคยชิน ถือว่าเป็นการฝึกนิสัยในการทำบุญ เพราะการทำบุญ ถือว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาและเป็นหน้าที่ของชาวพุทธ คนเรานั้น ไม่ควรคิดว่าบุญบางอย่างเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่สำคัญ ทำไปอาจจะไม่มีผลอะไร เงินล้านก็เริ่มจากเงินบาท ตึกใหญ่โตก็เริ่มจากอิฐก้อนเล็กๆ บุญใหญ่ก็เริ่มจากบุญเล็กๆ ที่ค่อยๆ ทำ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **"มาวมญฺเญถ ปุญฺญสฺส น มตฺตํ อาคมิสฺสติ อุทพินฺทุนิปาเตน อุทกุมฺโภปิ ปูรติ อาปูรติ ธีโร บุญฺญสฺส โถกํ โถกํปิ อาจินํ** แปลว่า ไม่ควรดูหมิ่นต่อบุญว่ามีประมาณน้อยจักไม่มีมาถึง แม้หม้อน้ำย่อม

เต็มได้ด้วยหยาดน้ำที่ตกลงมาฉันใด ผู้มีปัญญาสั่งสมบุญแม้ทีละน้อยๆ ย่อมเต็มได้ด้วยบุญ ฉันนั้น"

บุญทำทีละน้อย ทำบ่อยๆ ก็เป็นบุญใหญ่ คือมีความสุขมาก เช่น ทำบุญตักบาตรทุกเช้า ทำจนเกิดเป็นนิสัย ทำให้เป็นคนใจเย็น มีจิตโอบอ้อมอารีย์ มีเมตตา มีผลทำให้มีความสุขความเจริญรุ่งเรือง ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"สุโข ปุญฺญสฺส อุจฺจโย แปลว่า การสั่งสมบุญนำความสุขมาให้"**



ศรัทธาในบุญ

การให้ทาน มีข้าวน้ำ เป็นต้น การรักษาศีล และการเจริญภาวนา คือการทำบุญ และการทำบุญนี่ก็คือการปฏิบัติธรรมตามแนวของพระพุทธศาสนา ซึ่งแต่ละอย่างมีความหมาย มีผล มีอานิสงส์ตามเหตุตามปัจจัย มีผลทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ที่เห็นได้ชัดในชาตินี้คือการพัฒนาจิตให้สูงขึ้น จากเคยโกรธก็ไม่โกรธ จากเคยโลภก็ไม่โลภ จากเคยไม่มีเหตุผลก็มีเหตุผล

ตลอด ๑๒ วันที่ปฏิบัติศาสนกิจอยู่ในประออสเตรเลีย พำนักที่วัดไทยพุทธาราม เมืองบริสเบน ได้เห็นศรัทธาของชาวพุทธคนไทยในประเทศออสเตรเลียมีมากมาย แม้ห่างไกลจากแผ่นดินเมืองพุทธ แต่ญาติโยมที่นี้ก็ไม่ทิ้งความเป็นพุทธและความเป็นไทย มีศรัทธามั่งคงเสมอ ได้ร่วมกันบำรุงพระพุทธศาสนาด้วยการสร้างวัดไทยในเมืองที่

ตนเองอยู่ ดูแลพระธรรมทูตซึ่งเป็นเนื้อนาบุญ มีกิจกรรมการปฏิบัติธรรมอยู่ตลอด เช่น มาทำบุญที่วัด หรือจัดทำบุญที่บ้าน ที่กิจการร้านธุรกิจ และร่วมจัดกิจกรรมส่งเสริมประเพณีไทย เช่น งานทำบุญสงกรานต์ เป็นต้น

ทำให้เห็นว่า อยู่ที่ไหนก็ไม่สำคัญ ขอเพียงมีธรรมะอยู่ในจิตใจ มีความยินดีในการปฏิบัติธรรม ก็สามารถสร้างบุญบารมีให้กับตนเองได้ สร้างความสุขใจได้ และตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"สพฺพรตึ ธมฺมรติ ชินาติ แปลว่า ความยินดีในธรรมะ ย่อมชนะความยินดีทั้งปวง"**

ขออนุโมทนาญาติโยมชาวไทยสาธุชนทุกคน..ขอให้ทุกคนเจริญในธรรมะยิ่งๆ ขึ้นไปเทอญ.

Wichayapha Opsin

สาธุคะพระคุณท่านได้อ่านอาหารยามเช้าก่อนไปทำงานรู้สึกสบายใจคะสาธุสาธุสาธุค่ะ

4 ส.ค. 2013 เลิกถูกใจ · 1

เป็นมนุษย์ ควรรักกัน

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **“กิจฺโฉ มนุสฺสปฏิลาโภ แปลว่า การได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นยากยิ่ง”** ที่ว่ายากเพราะต้องทำบุญและสั่งสมบุญไว้มาก จึงได้เกิดมาเป็นมนุษย์ การเกิดมาเจอกันในชาตินี้ก็ยากเช่นกัน ดังนั้น เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วต้องรักษาความเป็นมนุษย์ด้วยการทำความดีไว้มากๆ และเมื่อเกิดมาเจอกัน ได้อยู่ในสังคมเดียวกัน ก็ต้องรักกัน ปรองดองกันดีที่สุด ดีกว่าทะเลาะกัน ขัดแย้งกัน เพราะการทะเลาะกันหรือขัดแย้งกันนั้นไม่มีประโยชน์ใดๆ เลย มีแต่โทษกับตนเองและสังคมเท่านั้น ใครเคยเห็นคนทะเลาะกันแล้วมีความสุขบ้าง มีแต่ทุกข์อย่างเดียวเท่านั้น ชีวิตเรานั้น เกิดมาต้องเจอมรสุมความทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ก็มากมายอยู่แล้ว หากหลีกเลี่ยงความทุกข์ที่เกิดจากการทะเลาะกันได้ ควรหลีกเลี่ยงเถอะ คิดดูก็ได้ว่ามีเพื่อนกับศัตรูอย่างไหนดีกว่ากัน !

เป็นเพื่อนกัน สนิทสนมกัน รักกัน สามัคคีกันมีแต่ประโยชน์และมีสุข มีความสบายใจ หากเป็นศัตรูกัน ไม่ถูกกัน มีแต่ความอึดอัดใจ ลำบากใจ ซึ่งมีผลทำให้ดำเนินชีวิตลำบากด้วย ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“วิวาทํ ภยโต ทิสฺวา อวิวาทญฺจ เขมโต แปลว่า ท่านทั้งหลายจงเห็นความวิวาทโดยความเป็นภัย และเห็นความไม่วิวาทโดยความปลอดภัยแล้ว”**

ดังนั้น เราเกิดมาอยู่ในสังคมเดียวกัน รักกันไว้เถิดประเสริฐที่สุด

ดาว พรหมภัสสร

ไม่เคยอยากทะเลาะกับใครเลยค่ะ
แต่คนเราสมัยนี้ใจร้อน และก็ปากไว ด่าเก่ง
พูดแรง พูดไม่รักษาน้ำใจ
บางคนทนไม่ไหวก็อาจต้องทะเลาะกันรุนแรงค่ะ

3 พ.ค. 2013 ถูกใจ · 👍 2

ทะเลาะกัน..เพื่ออะไร

ในความเป็นจริงคนเราทุกคนรักความสงบ ไม่อยากเห็นบ้านเมืองหรือสังคมมีความวุ่นวาย ทะเลาะกัน แบ่งแยกสีแยกพวกกัน เพราะนั่นคือความทุกข์ เป็นความไม่เจริญของสังคม พระพุทธเจ้าทรงตรัสสาเหตุของการทะเลาะแตกสามัคคีกัน (ใน ที.ปาฏิ.) ไว้ ๖ อย่าง คือ

๑. มักผูกโกรธ อาฆาตกัน

๒. ลบหลู่ ดูถูกกัน

๓. มักริษยา เห็นแก่ตัว

๔. โอ้อวด มีมารยา

๕. คิดชั่ว เห็นผิดทำนองคลองธรรม และ

๖. ยึดมั่นในความเห็นของตนเป็นหลัก

ลองมองภาพรวมทั้ง ๖ ข้อ แล้วตั้งคำถามในใจอย่างมีสติว่า **“เราจะทำทำไม ทำแล้วได้อะไร”** แค่เราโกรธใครสักคน จิตใจเราก็แย่แล้ว เป็นทุกข์ไปตลอดทั้งวัน ท่านกล่าวว่า โกรธคนอื่นหรือด่าคนอื่นเหมือนทำร้ายตัวเอง แล้วจะทำทำไม !

ดังนั้น เมื่อเกิดมาเจอกันแล้ว ควรรักและสามัคคีกัน จะได้มีความสุขกายสบายใจ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“สุขา สงฺฆสฺส สามคฺคี แปลว่า ความสามัคคี เป็นความสุขของหมู่คณะ”** การทำให้สังคมมีความรักความสามัคคี ไม่ต้องไปเริ่มที่ไหน ควรเริ่มที่นี่ คือตัวเรา ทุกคนมี **“ตัวเรา”** เป็นของตนเอง พยายามตัดความไม่ดีที่เป็นสาเหตุของความแตกแยกทั้ง ๖ อย่างออกไปให้ห่างจาก **“ตัวเรา”** ให้ได้ ตัดสิ่งเหล่านี้ เพื่อแลกกับความสุขเพียงอย่างเดียว เป็นสิ่งที่คุ้มค่าที่สุด ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“สมคฺคา สขิลา โหถ เอสา พุทฺธานุสาสนี แปลว่า ท่านทั้งหลาย จงเป็นผู้พร้อมเพรียงกัน มีความประนีประนอมกันเถิด นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า”**

Sue Amarangura
ไม่โกรธ ไม่โกรธ ไม่โกรธ และไม่โกรธ ....
สาธุค่ะ
4 พ.ค. 2013 ถูกใจ

ความสามัคคี สร้างชาติ

การผูกมิตรไมตรีต่อกัน ถือว่าเป็นการสร้างชาติเลยก็ว่าได้ เพราะการผูกมิตรต่อกันเป็นจุดเริ่มต้นของความรักความสามัคคี และความสามัคคีนี้ นำมาซึ่งความเจริญรุ่งเรืองให้กับสังคมประเทศชาติอย่างเดียว ดังพุทธภาษิตที่ว่า "**สามคฺคี วุฑฺฒิสาธิกา แปลว่า ความสามัคคี มีแต่ความเจริญ**" ดูจากประเทศชาติที่เขาเจริญแล้ว เพราะเขาสามัคคีกันทั้งนั้น หากชาติใดทะเลาะกัน ชาตินั้นเจริญยาก ดังพระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ ๖ ว่า..

ชาติใดไร้รักสมัครสมาน
จะทำการสิ่งใดก็ไร้ผล
แม้ชาติย่อยยับอับจน
บุคคลจะสุขอยู่อย่างไร.

หากเรารักชาติ คนในชาติต้องรักกัน ครอบครัวก็เช่นเดียวกัน หากรักครอบครัว คนในครอบครัวต้องรักกัน เพราะความรักคือความสามัคคี กล่าวได้ว่าโลกนี้ มีแต่การแข่งขันทั้งนั้น ตั้งแต่ตัวเราจนถึงระดับประเทศ มีการแข่งขันเพื่อจะเอาชนะคู่แข่งกันอยู่ตลอดเวลา ใครก็ตามหรือประเทศใดก็ตามที่ได้รับชัยชนะ มาจากความสามัคคีเป็นลำดับแรก เรามีความสามัคคีใครก็ชนะเราไม่ได้ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“สามคฺคิยาติ ทุชฺชโย แปลว่า สามัคคีกันไว้ ก็ยากที่ใครจะชนะได้”** หากแตกสามัคคี ก็มีแต่แพ้อย่างเดียวเท่านั้น

Ontanan Techasarntikul
ไม้หลาย. ๆ อัน. มัดมา. รวมกันเป็นมัดใหญ่.
คือความสามัคคี. ยากที่จะหักได้. ฉันใด.
ก็ฉันนั้น. ทุก ๆคนต้องรู้จักหน้าที่ตัวเอง ค่ะ
5 พ.ค. 2013 ถูกใจ

คบเพื่อนดีมีแต่สุข

การอยู่ในสังคม การเลือกคบคนเพื่อผูกมิตรไมตรีก็เป็นสิ่งสำคัญมาก หากคบคนดีชีวิตเราก็ดี หากคบคนชั่วชีวิตก็อาจชั่วตามไปด้วย ดังคำกลอนที่ว่า

คบคนพาลพาลพาไปหาผิด
คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล
คบคนชั่วพาตัวต้องอับจน
คบคนดีให้ผลจนวันตาย

ทุกคนเกิดมาต้องมีเพื่อน หากเรามีเพื่อนดี เหมือนเรามีที่ปรึกษา มีที่พึ่งพาอาศัยในยามทุกข์ และมีสิ่งดีๆ อีกมากมาย ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"อตฺถมฺหิ ชาตมฺหิ สุขา สหายา แปลว่า เมื่อความต้องการเกิดขึ้น สหายเป็นผู้นำสุขมาให้"**

พระพุทธเจ้า ทรงให้ความสำคัญในเรื่องการเลือกคบคนมาก ทรงตรัสการเลือกคบคนไว้ในมงคลถึง ๒ ข้อ คือ การไม่คบคนพาล และการคบคนดี เป็นมงคลอย่างยิ่ง

เลือกคบคนดีไว้เถิด รับรองว่าสบายใจแน่นอน เพราะคนดีจะมีส่วนชักนำให้เราได้รับสิ่งดีๆ และให้เราเป็นคนดีอยู่เสมอ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“ยาทิสํ กุรุเต มิตฺตํ ยาทิสญฺจูปเสวติ โสปิ ตาทิสโก โหติ สหวาโส หิ ตาทิโส แปลว่า คบคนเช่นใดเป็นมิตร ก็เป็นคนเช่นนั้น เพราะการอยู่ร่วมกันย่อมเป็นเช่นนั้น”**

อย่าหวังมาล่วงเกิน ถ้าไม่คิดเดินร่วมทาง
สาธุ สาธู อาหารใจยามเช้าเจ้าค่ะ
ที่ให้ข้อคิดในเรื่องของการคบคนค่ะ...ชีวิตจะมีค่า
.."เมื่อเราคบคนดีเป็นมิตร
และเรียนรู้จากชีวิตคนดี" ดอกไม้สวยมากค่ะ
กราบ สาธุ สาธุ ธรรมเจ้าค่ะ 😄
6 พ.ค. 2013 ถูกใจ · 👍 2

คนพาลไม่ควรคบเลย

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **"พาลสงฺคตจารี หิ ทีฆมทฺธาน โสจติ แปลว่า ผู้เที่ยวสมาคมกับคนพาล ย่อมเศร้าโศกสิ้นกาลนาน"** เพราะคนพาลมีลักษณะที่ไม่ดี ๓ อย่าง คือ

(๑) เมื่อจะพูด ก็พูดแต่คำหยาบคาย คำไม่จริง คำที่หาสาระไม่ได้

(๒) เมื่อจะทำ ก็ทำแต่สิ่งไม่ดี ทำแต่สิ่งที่ผู้อื่นเดือดร้อน

(๓) เมื่อจะคิด ก็คิดแต่สิ่งชั่วๆ เห็นแก่ตัว

ลักษณะของคนพาลหรือคนที่ไม่น่าคบทั้ง ๓ ประการนี้เป็นอันตรายทั้งสิ้น คนพาลจึงไม่ควรคบหรือไม่ควรไว้วางใจ แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปคือไม่รู้ว่าคนที่คบเป็นคนแบบไหน ซึ่งมี ๒ ลักษณะ คือ

๑. คบกับใครหรือสนิทกับใคร เบื้องต้นยังไม่รู้ว่าธาตุแท้เขาเป็นอย่างไร

๒. คบกับใครหรือสนิทกับใคร ไม่รู้ว่าตนเองมีนิสัยอย่างไร

มีลักษณะของคนพาลทั้ง ๓ ประการนี้ หรือไม่ !

ดังนั้น ก่อนจะคบกับใครถึงขั้นไว้วางใจ ต้องศึกษาโดยการสังเกต เรียนรู้ไปเรื่อยๆ ทั้งกับตัวเองหรือคนอื่น เพราะบางคนก็ไม่รู้นิสัยตนเอง คิดแต่ว่าตนเองนิสัยดี ตนเองทำถูกทุกอย่าง ผู้อื่นก็เช่นกัน บางครั้ง เขาก็ไม่รู้ตัวเขาเองว่าทำผิด หรือทำไม่ถูกใจคนอื่น

ถูกใจหรือถูกต้อง ไม่ใช่อยู่ที่ตัวเราบอกหรือคนอื่นบอก แต่อยู่ที่ว่าเป็นไปตามหลักเกณฑ์ ๓ ข้อนั้นหรือไม่ ที่สำคัญเมื่อเรามองคน อื่นด้วยหลักเกณฑ์ ๓ ข้อ ตัวเราก็ต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ ๓ ข้อนี้ด้วย เพราะเราก็ต้องเป็นเพื่อนที่ดีของคนอื่นด้วยเช่นกัน

Keo McEwen

ขอบคุณมากค่ะธรรมะพระอาจารย์ดีมากค่ะ

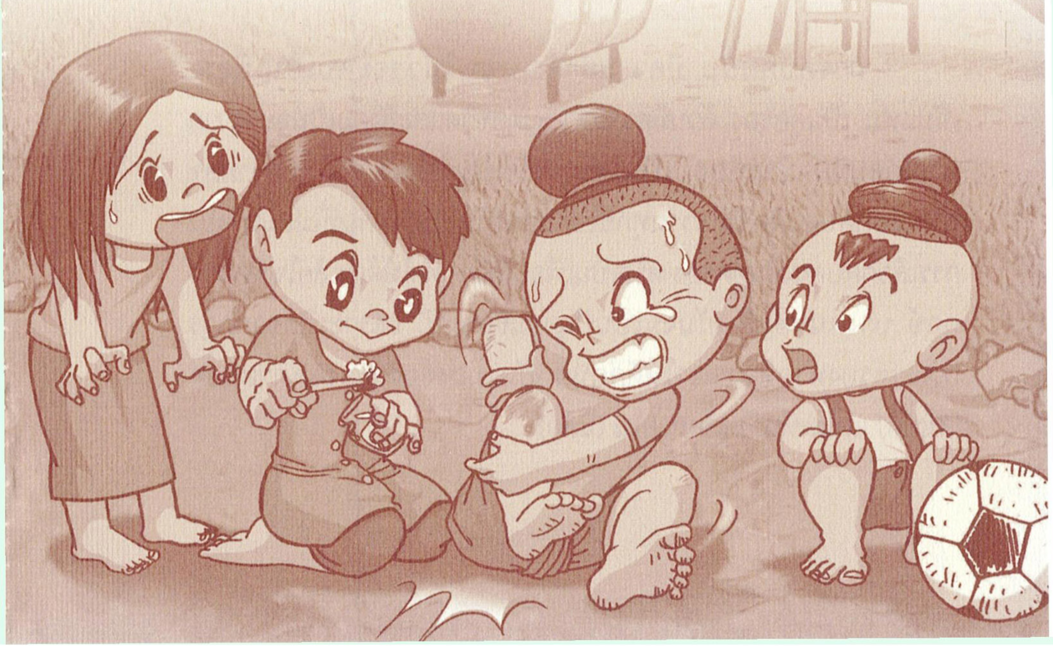
8 ก.ค. 2013 เลิกถูกใจ • 1

เพื่อน..
คือมิตรภาพที่ยังยืน

คนเรามีความแปลกอยู่อย่างหนึ่ง ยามเมื่อคบกัน ในฐานะเพื่อนกัน, แฟนกัน, หรือสามีภรรยากัน ยามดีกันก็หวานชื่นไปเสียทุกอย่าง แต่เมื่อมีเหตุทำให้ทะเลาะกัน เลิกคบกัน จะกลายเป็นศัตรูกัน เกลียดกัน สาบแช่งกัน ทำไมไม่ใช้สตินึกถึงวันวานที่เคยสนิทกัน รักกัน ช่วยเหลือกัน โดยคงความปรารถนาดีหรือหวังดีต่อกัน ลดระดับความสัมพันธ์ก็ได้ เช่น จากแฟน หรือสามีภรรยาเมื่อเลิกกันก็เป็นเพื่อนกัน จากเพื่อนที่เคยสนิทกัน ก็เป็นเพื่อนที่สนิทน้อยลง คงคำว่าเพื่อนเอาไว้ เพราะคำว่าเพื่อนยังมีเมตตากรุณาหรือความรักความปรารถนาดีอยู่ ยังเหลือสิ่งดีๆ ที่ช่วยเหลือกันได้ การได้มาเจอและคบกันนั่นไม่ใช่เรื่องง่าย จึงต้องรักษา

มิตรภาพเอาไว้ ตรงกับคำกล่าวที่ว่า **"มิตรภาพความเป็นเพื่อน ยั่งยืนที่สุดในโลก"** และตรงกับพุทธภาษิตที่ว่า **"โย จ อตฺเถสุ ชาเตสุ สหาโย โหติ โส สขา แปลว่า ก็ผู้ใดเป็นสหายในเมื่อเกิดเรื่องที่ต้องการความช่วยเหลือ ผู้นั้นคือ เพื่อนแท้"**

การมาเป็นเพื่อนกัน เป็นแฟนกัน หรือเป็นสามีภรรยากัน ต้องอาศัยกาลเวลานาน ต้องอาศัยการทำบุญกันมาแต่ชาติปางก่อน แต่การเป็นศัตรูกัน ใช้เวลาเพียงแค่นิดเดียว แต่นิดเดียวนี้ ให้โทษ คือความทุกข์ความอึดอัดใจมากมายเหลือเกิน



เลือกคบคน

การคบคนนั้น มีความสำคัญมาก ไม่ว่าจะคบเป็นเพื่อน, เป็นแฟน, เป็นคู่ครอง, ล้วนมีความสำคัญต่อชีวิตและสังคมเป็นอย่างมาก หากได้คนดีมาเป็นเพื่อน, เป็นแฟน, หรือเป็นคู่ครอง ชีวิตก็มีความสุข หากเลือกคบคนผิด ก็มีความทุกข์ไปตลอดชีวิตเช่นกัน คนที่ไม่สมหวังในการเลือกคบคนเป็นคู่ครอง หรือเป็นเพื่อนมีมาก ทำให้ต้องเสียใจ มีความทุกข์ บางคนหย่าร้างกันจนเป็นปัญหาสังคมก็มี เพราะเกิดจากการไม่ไตรตรองหรือพิจารณาให้ดีก่อนคบกัน มองข้อดีเพียงแค่ภายนอก (สมบัติ) แต่ไม่เห็นข้อเสียภายใน (นิสัย)

ดังนั้น จึงมีคำสุภาษิตกล่าวเตือนสติในการคบคนไว้หลายอย่าง เช่น "รู้หน้าไม่รู้ใจ" "ใจมนุษย์ยากแท้หยั่งถึง" "ปากปราศรัย น้ำใจเชือดคอ" หรือ "ปากว่า ตาขยิบ" เป็นต้น ทั้งหมดนี้ล้วนเตือนสติให้ไตร่ตรองก่อนทั้งนั้น มีพุทธภาษิตกล่าวเตือนว่า **"น วิสฺสเส อิตฺตรทสฺสเนน แปลว่า เพียงเห็นกันชั่วครู่ชั่วยาม ไม่พึงไว้วางใจ"** เห็นกันเพียงผิวเผิน จะไว้ใจได้อย่างไร รู้จักตัวแล้วต้องรู้จักนิสัยด้วย

เพราะชีวิตเรานั้นมีความสำคัญ ไม่ใช่แค่ช่วงเดียว แต่ตลอดชีวิต จึงควรให้ความสำคัญในการเลือกคบคน ควรเลือกคบแต่คนดี คนชั่วไม่ควรคบเลย ไม่ว่าจะเป็นคู่ครอง หรือเพื่อน ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า **"น ภเช ปาปเก มิตฺเต แปลว่า บุคคลไม่ควรคบคนชั่วเป็นมิตรเลย"**

Lawan Khamhaeng
สาธุค่ะ
เป็นพุทธภาษิตสอนใจที่ดีและมีประโยชน์มากๆค่ะ

29 มิ.ย. 2013 เลิกถูกใจ • 1

คบคนชั่ว มีแต่ทุกข์

ตามที่ได้นำพุทธพจน์ที่ว่า **“น ภเช ปาปเก มิตฺเต แปลว่า บุคคลไม่ควรคบคนชั่วเป็นมิตรเลย”** มาเสนอในบทที่ผ่านมา จึงอยากจะขยายความให้เห็นว่า **“มิตรชั่ว”** เป็นอย่างไร คำว่า **“มิตร”** แปลว่าเพื่อน ส่วนคำว่า **“ชั่ว”** แปลว่าไม่ดี **“มิตรชั่ว”** ก็คือ **“เพื่อนไม่ดี”** หมายถึงเพื่อนที่ไม่มีความจริงใจ เห็นแก่ตัว เอาแต่ได้ ท่านเรียกเพื่อนลักษณะนี้ว่า **“มิตรปฏิรูป หรือมิตรเทียม”** ซึ่งลักษณะ ๔ อย่าง คือ

๑. ปอกลอก...คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว, เสียน้อยแต่หวังจะเอามาก, คบเพื่อนเพราะเห็นแก่ผลประโยชน์ตัวเอง

๒. ดีแต่พูด...ชอบเอาเรื่องที่ผ่านไปแล้วมาพูด, เอาเรื่องที่ไม่ดีมาพูด, พูดแต่เรื่องที่ไร้สาระ, เมื่อเพื่อนมีกิจ อ้างแต่เหตุขัดข้อง

๓. หัวประจบ...จะทำชั่วก็เออออ, จะทำดีก็เออออ, ต่อหน้าก็สรรเสริญ, ลับหลังก็นินทา

๔. ชอบชักชวนไปในทางฉิบหาย...ชวนดื่มเหล้าและเสพยาเสพติด, ชวนเที่ยวกลางคืน, ชวนเที่ยวดูการเล่น, ชวนไปเล่นการพนัน

ลองดูก็แล้วกันว่าเพื่อนที่คบกันอยู่มีลักษณะทั้ง ๔ ข้อนี้หรือไม่ หากมีเพื่อนเช่นนี้จงควรระวัง อย่าไว้ใจจนเกินไป และไม่เผลอไผลเชื่อไปตามนี้ ไม่อย่างนั้นอาจจะต้องเสียใจและได้รับความทุกข์ได้ ควรเลือกคบให้จงดี ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"น ปาปชนสํเสวี อจฺจนฺตสุขเมธติ แปลว่า ผู้ไม่คบหาคนชั่ว ย่อมได้รับสุขแต่ส่วนเดียว**

เอ๋ศรี มณีสมร

สาธุค่ะ เดี๋ยวนี้มิตรแท้ มิตรเทียม ดูยากมากเลยค่ะ

10 พ.ค. 2013 ถูกใจ

คบคนดี..มีแต่สุข

ทุกอย่างมักมี ๒ ด้านเสมอ มีเพื่อนชั่วก็ต้องมีเพื่อนดี เมื่อรู้ลักษณะของเพื่อนชั่ว หรือมิตรเทียมแล้ว มาดูลักษณะของเพื่อนดีกันบ้าง

เพื่อนดี หรือมิตรแท้ ท่านกล่าวไว้ ๔ ลักษณะเช่นเดียวกัน คือ

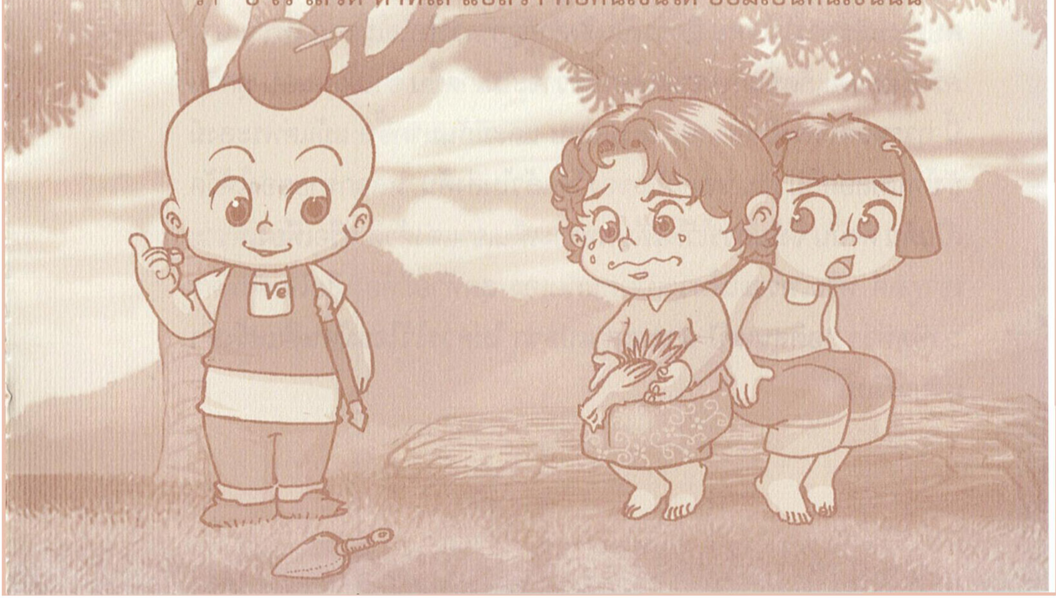
๑. มิตรมีอุปการะ...ชอบช่วยเหลือเพื่อนที่เดือดร้อน, ช่วยรักษาประโยชน์ของเพื่อน, เป็นที่พึ่งยามเมื่อเพื่อนมีภัย, ยามเมื่อเพื่อนเดือดร้อนเรื่องเงินให้หยิบยืมได้

๒. มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์...ไม่ปิดบังความลับกับเพื่อน, ไม่เอาความลับของเพื่อนไปโพนทะนา, เมื่อมีภัยไม่ทิ้งกัน, แม้ชีวิตก็อาจสละแทนได้

๓. มิตรแนะประโยชน์...ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว, แนะนำให้ทำความดี, ให้ฟังสิ่งดีๆ ที่ยังไม่เคยฟัง, บอกทางสวรรค์ให้ (แนะนำให้ทำบุญ)

๔. มิตรมีน้ำใจ...เพื่อนมีทุกข์ก็ทุกข์ด้วย, เพื่อนมีสุขก็สุขด้วย, ช่วยเหลือเมื่อเพื่อนถูกติเตือน, มุทิตายินดีเมื่อเพื่อนได้ดี

หากเพื่อนที่เราคบด้วยมีลักษณะดังที่กล่าวมานี้ เขาคือเพื่อนแท้ เป็นผู้ที่ควรคบ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"ภเชถ มิตฺเต กลฺยาเณ แปลว่า บุคคลควรคบมิตรที่ดี"** เพราะถ้าเรามีเพื่อนเป็นคนดี ตัวเราก็มีโอกาสเป็นคนดีไปด้วย เพื่อนดีจะแนะนำสิ่งดีให้กันเสมอ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **"ยํ เว เสวติ ตาทิโส แปลว่า คบคนเช่นใด ย่อมเป็นคนเช่นนั้น"**



อย่าไว้ใจทาง
อย่าวางใจคน

ตามที่ได้นำพุทธภาษิตมากล่าวเตือนสติอยู่บ่อยๆ ในการเลือกคบคน และการไว้ใจคน ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ควรใส่ใจให้มาก เพราะบางครั้งยังไม่เคยเกิดขึ้นกับเราแต่อย่าคิดว่าจะไม่เกิดขึ้น ซึ่งไม่แน่นอน ทุกวันนี้ การหลอกลวงมีหลากหลายรูปแบบ และมีกันมากขึ้น แม้แต่พระสงฆ์ยังโดนหลอกก็มี เช่น หลอกยืมของวัดแล้วไม่ส่งคืน, หลอกขายของให้วัด เป็นต้น ดังนั้น จึงไม่ควรไว้ใจเพียงเพราะเห็นเขาแต่งตัวดี หรือเพียงเพราะเขาพูดดี หรือเพราะเห็นว่าเป็นคนกันเอง สุดท้ายก็ต้องเสียใจ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"อติสนฺเตปิ นาสฺมเส แปลว่า ไม่ควรไว้ใจแม้คนที่แสร้งทำสงบเสงี่ยม"**

ปัจจุบันนี้ โลกทันสมัยมาก มีสื่อใหม่ๆ ทำให้คบกันรวดเร็วมาก ไม่ต้องเห็นหน้ากัน หรือไม่ต้องเห็นตัวตนที่แท้จริงว่าเป็นใครมาจากไหนก็คบกันแล้ว ไม่หาเวลาศึกษาจิตใจกัน จึงเป็นสาเหตุทำให้คนโดนหลอกกันมาก และเป็นปัญหาการหย่าร้างของคู่ครองกันมาก เพราะยังไม่รู้นิสัยใจคอก็แต่งงานกันแล้ว ดังนั้น จงอย่าไว้ใจใคร ถ้ายังไม่รู้ใจกัน เพราะคนที่เลือกคบอาจเป็นคนชั่วที่ดูดีก็ได้ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“นตฺถิ พาเล สหายตา แปลว่า คนพาลคบเป็นเพื่อนไม่ได้”**

คนที่ควรไว้ใจ ต้องเป็นคนดีทั้งภายนอก (กาย, วาจา) และภายใน (จิตใจ) โดยเฉพาะภายในซึ่งไม่มีเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ใดๆบอกให้เห็น นอกจากต้องศึกษาด้วยตัวเอง และต้องศึกษาให้รอบคอบด้วย ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“น วิสฺสเส อวิสฺสฏฺเฐ วิสฺสฏฺเฐปิ น วิสฺสเส แปลว่า ไม่ควรไว้ใจในคนที่ไม่คุ้นเคย แม้ในคนคุ้นเคยก็ไม่ควรไว้ใจ”**

Latthiya Moolla
สาธุค่ะ
18 ก.ค. 2013 เลิกถูกใจ • 1

Amornrat Soontornwipat
จริงแท้ที่สุดเลยค่...สาธุ สาธุ
18 ก.ค. 2013 เลิกถูกใจ • 1

เสน่ห์ทำให้คนรัก

ธรรมะที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจกันและกัน ทำให้เกิดความรัก ความสามัคคีกัน ถ้าเป็นเพื่อนก็เป็นเพื่อนที่รักกัน ถ้าเป็นคู่ครองสามีภรรยาก็รักกันชั่วนิรันดร์ไม่มีวันหย่าร้าง หรือทะเลาะกัน ธรรมะนี้ เรียกว่า สังคหวัตถุ มี ๔ อย่าง คือ

๑. ทาน คือการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละต่อกันและกัน ให้อภัยกันและกัน

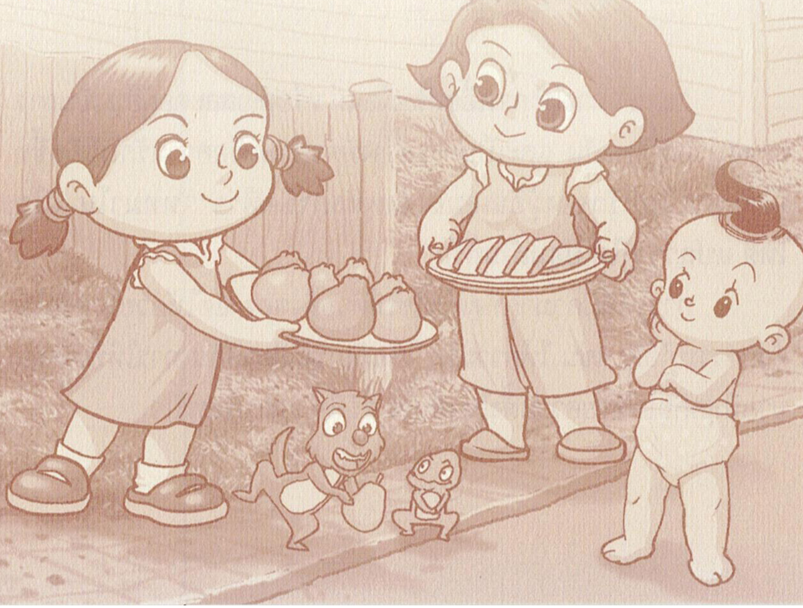
๒. ปิยวาจา คือการพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวานให้เกียรติกันและกัน

๓. อัตถจริยา คือการช่วยเหลือกันและกัน เห็นอกเห็นใจกันและกัน

๔. สมานัตตตา คือการวางตนเสมอต้นเสมอปลาย ไม่มีลับลมคมในกัน ไม่ถือตนข่มผู้อื่น

ตามพุทธดำรัสที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **“ทานญฺจ เปยฺยวชฺชญฺจ อตฺถจริยา จ ยา อิธ สมานตฺตตา จ ธมฺเมสุ ตตฺถ ตตฺถ ยฺถารหํ เอเต โข สงฺคหา โลเก รถสฺสาณีว ยายโต แปลว่า ทาน คือการให้ก็ดี การพูดวาจาไพเราะก็ดี การประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กันและกันก็ดี การประพฤติตนให้เสมอต้นเสมอปลายก็ดี ธรรม ๔ อย่างนี้ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจคนเหมือนลิ่มสลักยึดรถให้วิ่งไปได้ ฉะนั้น”**

ธรรมะดีๆ มีประโยชน์อย่างนี้ หากคนในสังคมไม่นำมาปฏิบัติก็เสียดายโอกาสจริงๆ ส่วนใครนำมาปฏิบัติ ผู้นั้นได้รับประโยชน์อย่างชัดเจน ดังนั้น ใครอยากให้คนอื่นรัก ปฏิบัติตามหลักสังคหวัตถุนี้ คนอื่นก็รักแล้ว



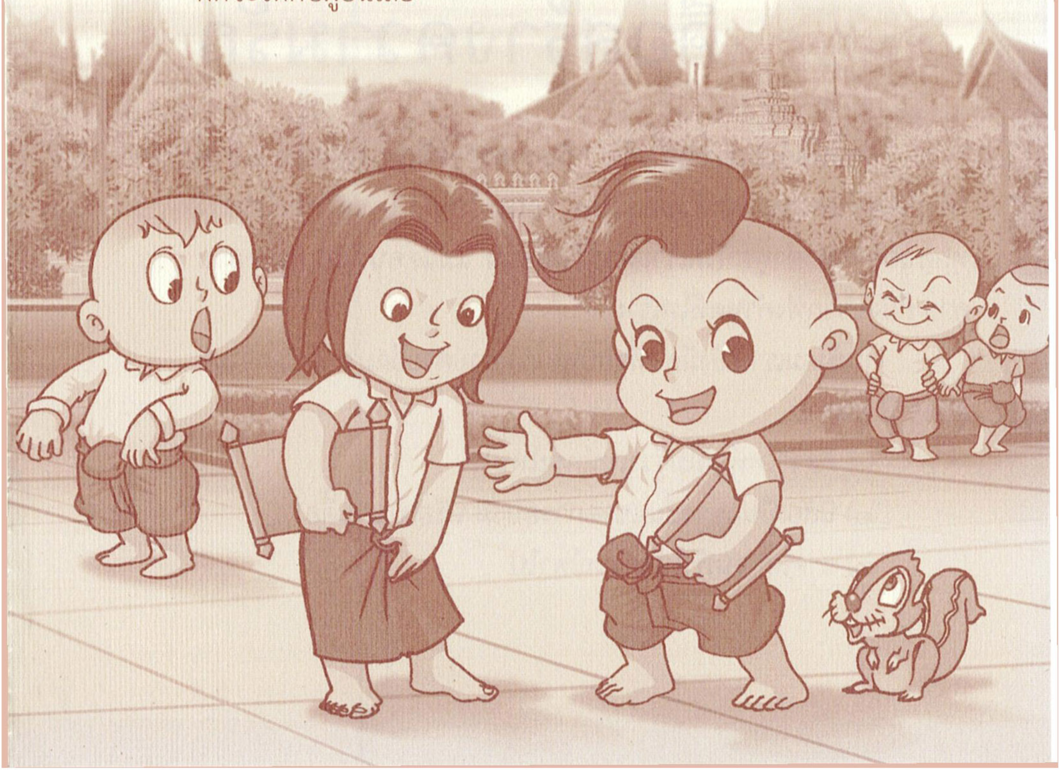
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
คือสร้างความรัก

"ทาน" การให้ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หรือเสียสละต่อผู้อื่น เป็นการแสดงน้ำใจที่ดีต่อกัน และเป็นการสร้างมิตรภาพหรือความรักให้เกิดขึ้น ผู้ให้ย่อมเป็นที่รักของผู้อื่นเสมอ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"ททมาโน ปิโย โหติ แปลว่า ผู้ให้ ย่อมเป็นที่รัก"**

การให้ที่มีค่ามากที่สุดไม่ใช่ให้ด้วยสิ่งของ แต่ให้ด้วยใจหรือให้ด้วยการปฏิบัติ เช่น ให้ความรัก ให้อภัย ให้เกียรติกัน การให้ที่เกิดผลมากที่สุดคือให้ด้วยความตั้งใจ เต็มใจ จริงใจ และบริสุทธิ์ใจ

ดังนั้น ใครอยากได้ความรัก หรือความปรารถนาดีจากผู้อื่น ต้องสร้างเสน่ห์ด้วยการให้ความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่นก่อน ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“มนาปทายี ลภเต มนาปํ แปลว่า ผู้ให้สิ่งที่ชอบใจ ย่อมได้สิ่งที่ชอบใจ”**

อย่าคิดอยากได้แต่ความรักความปรารถนาดีจากผู้อื่นโดยที่ไม่คิดจะให้กับผู้อื่นเลย



พูดไพเราะ
คือสร้างความรัก

เสน่ห์อีกประการหนึ่งคือ **"ปิยวาจา"** หรือการพูดจาด้วยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยคำที่มีสาระประโยชน์ โดยความเป็นจริง ทุกคนอยากฟังคำพูดที่ไพเราะด้วยกันทั้งนั้น แม้แต่คนที่ชอบพูดหยาบคาย ก็ยังอยากฟังคำพูดที่ไพเราะ

ในสังคมเรานี้ ยังมีคนที่ชอบพูดจาหยาบคายอีกมาก ถ้าวิเคราะห์ดูอาจเป็นเพราะ

๑) คิดว่าเทห์ (ก็ไม่รู้ว่าเทห์ตรงไหน)

๒) นิสัยเป็นอย่างนั้น (ขาดการอบรม หรือเป็นคนดื้อ)

๓) ขาดสติ จนทำให้อารมณ์พาไป

การอยู่ในสังคมให้มีคนรักคนไว้ใจนั้น นิสัยการพูดถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก นึกถึงความรู้สึกเขาความรู้สึกเรา เราไม่ชอบคนพูดจาหยาบคาย ไม่ชอบคนหลอกลวงอย่างไร คนอื่นก็เช่นกัน

ดังนั้น ควรกล่าวแต่คำที่เป็น **"ปิยวาจา"** หรือคำพูดที่ไพเราะอ่อนหวาน ไม่หยาบคาย มีสาระประโยชน์ดีกว่า ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"ปิยวาจเมว ภาเสยฺย ยา วาจา ปฏินนฺทิตา ยํ อนาทาย ปาปานิ ปเรสํ ภาสเต ปิยํ แปลว่า บุคคล ควรกล่าววาจาที่น่ารักอันผู้ฟังยินดีเท่านั้น เพราะคนดีไม่นำพาคำชั่วของผู้อื่นแล้ว กล่าวแต่คำไพเราะ"**

ที่ใดมีการกล่าววาจาไพเราะอ่อนหวาน (ปิยวาจา) ที่นั่นมีความรัก ความสามัคคี ความอุบอุ่นแน่นอน อยากได้คำไพเราะจากผู้อื่น ก็ต้องพูดไพเราะกับผู้อื่นก่อน

Wasita K. Prasopsak

พูดความจริง..ไพเราะอ่อนหวาน...ประสานสามัคคี ...มีประโยชน์

17 พ.ค. 2013 เลิกถูกใจ · 3

น้ำใจ คือเสน่ห์มัดใจ

การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กันและกัน (อัตถจริยา) ถือว่าเป็นการแสดงน้ำใจอันประเสริฐต่อกัน เป็นสิ่งที่มีค่าสำหรับสังคมมนุษย์ เพราะเป็นสังคมที่อยู่ร่วมกัน จึงต้องพึ่งพาอาศัยกันอยู่แล้ว หากเกิดมาไม่คิดทำประโยชน์ใดๆ หรือไม่คิดช่วยเหลือใครก็ไม่รู้จะเกิดมาทำไม เพราะเกิดมาสังคมก็พึ่งพาไม่ได้

การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะต่อผู้อื่นหรือสังคมนั้น ถือว่าเป็นการแสดงน้ำใจให้ปรากฏ เป็นนิสัยของคนดี เป็นการสร้างเสน่ห์ตนเองให้ผู้อื่นรัก และคนที่มีนิสัยอย่างนี้ ย่อมมีความเจริญรุ่งเรืองอย่างแน่นอน

สังคมไทย เคยได้รับการยกย่องเรื่องการมีน้ำใจต่อกันมาตั้งแต่โบราณกาล เพื่อนกันหรือเพื่อนบ้านมีงานใดๆ ก็ไปช่วยกัน เช่น งานแต่ง

งานบวช หรืองานศพ จะเห็นน้ำใจกันอยู่เป็นประจำ น้ำใจเหล่านี้ คือสายสัมพันธ์ที่เปรียบเสมือนเชือกผูกมัดใจ วันนี้เราช่วยเหลือเขา วันหน้าเขาก็ช่วยเหลือเรา เป็นน้ำใจที่งดงาม ยืนยาว และถือว่าเป็นการให้เกียรติกันและกัน ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“ปฏิรูปการี ธุรวา อุฏฺฐาตา วินฺทเต ธนํ สจฺเจน กิตฺตึ ปปฺโปติ ททํ มิตฺตานิ คนฺถติ แปลว่า ผู้ประกอบกิจสมควร ขยันขันแข็ง เอาการเอางาน ย่อมหาทรัพย์ได้ ย่อมได้รับเกียรติด้วยความสัจ ผู้ให้ย่อมผูกมิตร (น้ำใจ) ไว้ได้”**

“น้ำใจ” ที่ออกจากใจเราไปสู่ใจผู้อื่น เป็นสิ่งมีค่ามาก เป็นการสร้างมิตรภาพที่ยิ่งใหญ่ ทำให้คนอื่นรัก คนอื่นชอบ คนอื่นอยากคบหาสมาคมด้วย ท่านจึงกล่าวว่า “มิตรภาพมาเพราะน้ำใจมี มิตรภาพหนีเพราะน้ำใจลด มิตรภาพหมดเพราะน้ำใจแห้ง” น้ำไหนๆ จะเป็นน้ำทะเล น้ำแม่น้ำ น้ำบ่อ น้ำคลอง ยังเป็นรองน้ำใจ เพราะน้ำใจ ได้รับแล้วชื่นใจที่สุด

รัก นะโม จัง

กราบนมัสการค่ะ สาธุค่ะ
น้ำใดไหนเล่าเทียบเท่าน้ำใจ
แต่หายากนะคะในสังคมทุกวันนี้

18 พ.ค. 2013 ถูกใจ

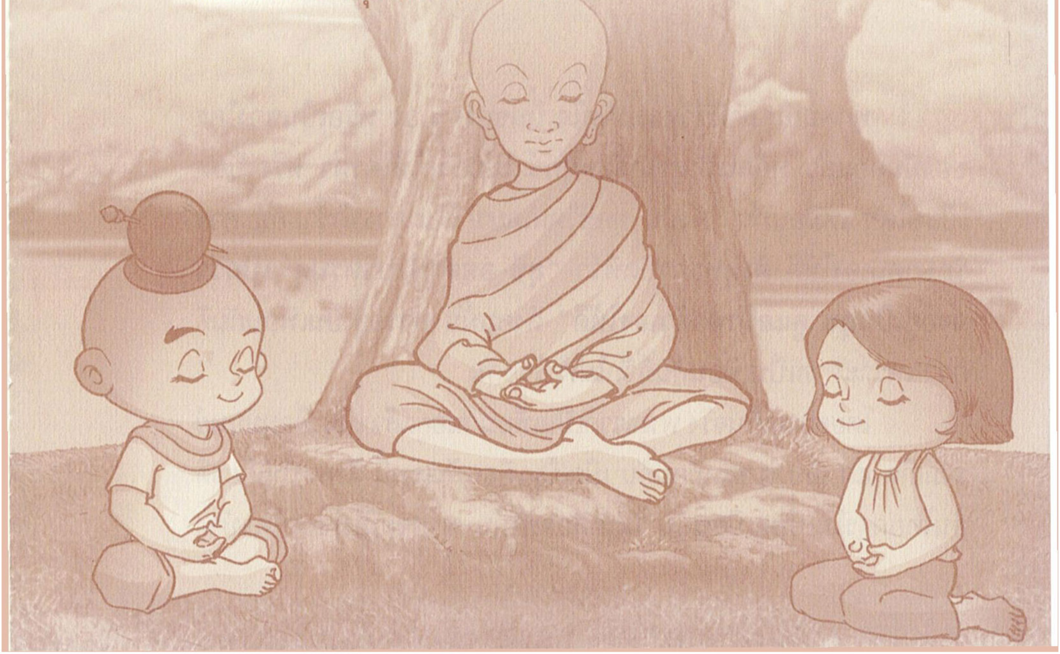
วางตนดี มีคนรัก

อยู่ในสังคม "การวางตน" ถือว่าสำคัญมาก หากวางตนดีเสมอต้นเสมอปลาย สมฐานะ สมความเป็นอยู่ สมภูมิ (สมานัตตตา) จะเป็นที่รักของคนทั่วไป มีคนอยากคบหาสมาคมด้วย อยากได้เป็นเพื่อน อยากได้เป็นแฟน อยากได้เป็นสามีภรรยา ถือว่าเป็นมงคลกับชีวิต ดังพระดำรัสที่พระพุทธเจ้าได้ไว้ในมงคลว่า **"อตฺตสมฺมาปณิธิ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ แปลว่า การวางตนไว้ชอบ เป็นมงคลอย่างสูง"**

ตรงกันข้าม หากวางตนไม่ดี เช่น วางตนเกินตัว เกินฐานะ เกินหน้าคนอื่น หรือวางตนอวดคนอื่น อวดรู้อวดเก่ง อวดร่ำรวย อวดใหญ่โต ถือเอาความคิดเห็นหรือการกระทำของตนเองเป็นใหญ่ ลักษณะเช่นนี้ คงไม่มีใครอยากคบด้วยอย่างแน่นอน และจะเป็นภัยกับตัว เป็นที่หมั่นไส้ของคนอื่น

การวางตนเสมอต้นเสมอปลาย หรือเรียกว่าตั้งตนไว้ชอบนั้น ทำได้ไม่ยาก โดยการฝึกจิตให้รู้จักตนเอง (อัตตัญญุตา) ให้รู้ว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร มีฐานะความเป็นอยู่อย่างไร และรู้จักสังคม (ปริสัญญุตา) ให้รู้ว่าสังคมเป็นอย่างไร ปรับตนให้เข้ากับสังคมให้ได้ เพราะเราไม่ชอบคนนิสัยเย้อหยิ่งอย่างไร คนอื่นก็ไม่ชอบอย่างนั้นเหมือนกัน

ดังนั้น การวางตนให้ดี ต้องปรับนิสัยตนเองให้ดี ให้ถูกให้ควรก่อน อย่าไปมองและโทษคนอื่น หรือคิดจะแก้ไขแต่คนอื่น ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“อตฺตานเมว ปฐมํ ปฏิรูเป นิเวสเย แปลว่า บัณฑิตพึงตั้งตนไว้ในคุณอันสมควรก่อน”**



ทำร้ายคนอื่น ก็คือ ทำร้ายตัวเอง

ทุกคนเกิดมามีชีวิตและจิตใจเป็นของตนเอง หรือเป็นของใครของมันอยู่แล้ว ทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์ ไม่อยากให้ใครด่า หรือเบียดเบียนใดๆ เหมือนกัน ดังนั้น ทุกชีวิตเกิดมา จึงไม่ควรทำร้ายกัน ควรรักษาตนเองให้ดี ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ แปลว่า จงอยู่เป็นสุข ดูแลรักษาตัวเองให้ดี"** สังคมนั้น ควรอยู่เป็นเพื่อนกันดีกว่า เพราะหากเป็นเพื่อนกันก็จักไม่ทำร้ายกัน

โดยความเป็นจริง พวกเราก็เป็นเพื่อนกันอยู่แล้ว เป็นเพื่อนมนุษย์ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตายเหมือนกัน เมื่อเป็นเพื่อนกันเช่นนี้ จึงควรให้เกียรติกันโดยการไม่เบียดเบียนกัน ไม่เกลียดชังกัน หากจะมีไม่ชอบใครบ้าง

ก็ไม่จำเป็นต้องทำร้าย หรือด่าว่าเขา เพราะเขาจะดี-ชั่วก็ชีวิตเขา ไม่ใช่ชีวิตเรา และไม่เกี่ยวกับชีวิตเราด้วย

คนเราไม่ต้องแข่งกัน ไม่ต้องทำร้ายกัน หรือไม่ต้องคิดเกลียดชัง ถึงอย่างไรทุกคนก็ต้องแก่ เจ็บป่วย และตายกันอยู่แล้ว และการคิดทำร้าย หรือแช่งผู้อื่นนั้น กลับทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ ไม่มีความสุข ทำตัวเองให้มีความสุขด้วยการไม่คิดทำร้าย หรือสาบแช่งใครดีกว่า ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“อพฺยาปชฺฌํ สุขํ โลเก ปาณภูเตสุ สญฺญโม แปลว่า ความไม่เกลียดชัง และการไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก”**

การคิดทำร้ายผู้อื่น หรือเกลียดชังผู้อื่น ถือว่าเป็นการทำร้ายจิตใจตัวเอง เป็นการสร้างบาป และสร้างเวรให้กับตัวเอง จงดูแลตัวเอง รักษาตัวเอง

จงดูแลตัวเอง รักษาตัวเอง ด้วยการไม่ว่าร้ายคนอื่นเถิด

Pornumpai Yaemmontha

"ละเหตุทุกข์ได้ เป็นสุขในที่ทั้งปวง" สาธุค่ะ พระอาจารย์

24 ส.ค. 2013 ถูกใจ

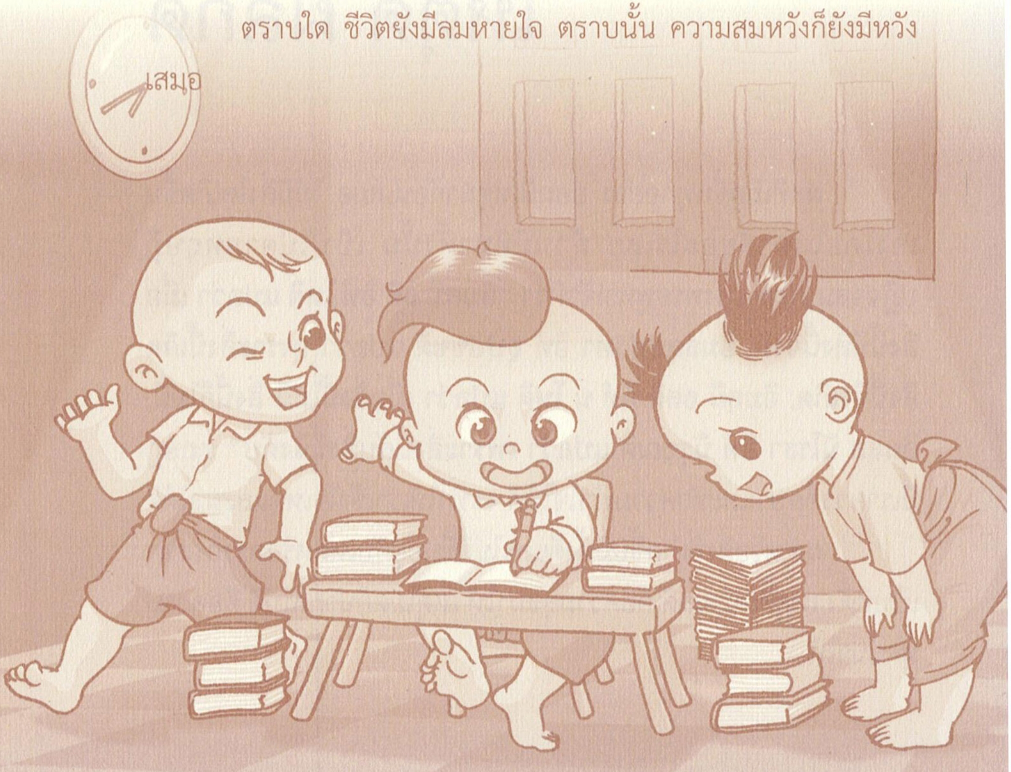
สมหวัง – ผิดหวัง

ในชีวิตเราทุกคนนั้น ไม่มีใครได้อะไรตามที่หวังหรือสมหวังทุกอย่าง มีขาดบ้าง เกินบ้างเป็นธรรมดา บางอย่างไม่อยากได้ก็ได้มา บางอย่างอยากได้แต่ไม่ได้ ทุกคนย่อมมีผิดหวังและสมหวังคละเคล้ากันไป ไม่มีใครสมหวังทุกอย่าง และไม่มีใครผิดหวังทุกอย่างเช่นกัน พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ชัดเจนใน "โลกธรรม" หรือธรรมดาของชาวโลกว่า มีได้ ก็ต้องมีไม่ได้ มีสุข ก็ต้องมีทุกข์ เป็นต้น

ดังนั้น ควรฝึกทำใจให้คุ้นหรือฝึกให้พอใจกับสิ่งที่ได้แม้บางอย่างจะไม่ถูกใจก็ตาม เพราะอย่างน้อยก็ดีกว่ามานั่งเป็นทุกข์ ท่านจึงสอนด้วยพุทธภาษิตว่า **"ยํ ลทฺธํ เตน ตุฏฺฐพฺพํ แปลว่า ได้สิ่งใด พึงพอใจด้วยสิ่งนั้น"**

การคิด หรือคาดหวังอะไรแล้วลงมือไขว่คว้ามีโอกาสประสบความสมหวังแน่นอน เพราะเอาความหวังเป็นแรงบันดาลใจให้ถึงความสมหวัง หรือหากยังไม่สมหวังในทันที ขอเพียงอย่าท้อก็มีโอกาสสมหวังได้เช่นกัน มีหลายคนประสบความสำเร็จดังที่ใจหวังเพราะไม่ท้อไม่ถอยผิดหวังกี่ครั้ง ก็ลุกขึ้นสู้ใหม่ทุกครั้ง เพราะชีวิตย่อมมีผิดหวัง และสมหวังเป็นธรรมดา เหมือนกับพระอาทิตย์มีขึ้นมีลงฉะนั้น

ตราบใด ชีวิตยังมีลมหายใจ ตราบนั้น ความสมหวังก็ยังมีหวังเสมอ



เหตุดี ผลก็ดี

ผลที่เกิดขึ้นทุกอย่าง ย่อมมีเหตุมาก่อนเสมอ ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นเองโดยไม่อาศัยอะไรเลย ล้วนมีที่มาทั้งนั้น เป็นไปตามทฤษฎีปฏิจจสมุปบาทของพระพุทธเจ้าที่ว่า **"อิมสฺมึ สติ อิทํ โหติ แปลว่า เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี, อิมสฺสุปฺปาทา อิทํ อุปฺปชฺชติ แปลว่า เพราะสิ่งนี้เกิดสิ่งนี้จึงเกิด, อิมสฺมึ อสติ อิทํ น โหติ แปลว่า เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี, อิมสฺส นิโรธา อิทํ นิรุชฺฌติ แปลว่า เพราะสิ่งนี้ดับสิ่งนี้จึงดับ"** ทฤษฎีนี้เราควรศึกษาและทำความเข้าใจให้ดี จะทำให้เราเข้าใจเหตุและผลได้ดี

ผล หรือสิ่งที่เกิดขึ้นมีทั้งดีและไม่ดีขึ้นอยู่กับเหตุหรือการกระทำเป็นที่ตั้ง เหตุดีก็นำผลดี คือความสุขมาให้ เหตุไม่ดีก็นำผลไม่ดี คือความทุกข์มาให้

ประเด็นที่จะพูดถึงคือ เหตุแห่งทุกข์ หรือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ จะทำอะไรต้องไตร่ตรองพิจารณาว่าสิ่งที่ทำดีไหม ถ้าดีผลก็จะออกมาดี หากทำแล้วเสี่ยงจะทำให้เป็นทุกข์ ก็ไม่ควรทำ ควรหลีกเลี่ยงเสีย เลือกทำสิ่งที่ทำแล้วเป็นสุขสบายใจกว่า ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“สพฺพตฺถ ทุกฺขสฺส สุขํ ปหานํ แปลว่า เว้นเหตุแห่งทุกข์ ย่อมมีสุขในที่ทั้งปวง”**

รู้ดี ทำดี ทำให้ชีวิตมีความสุข รู้ชั่ว ละเว้นการทำชั่ว ทำให้ชีวิตมีความสุข เรียนรู้แค่นี้ ก็มีความสุขที่สุดแล้ว

Charlie Kulkaew

กราบนมัสการพระคุณเจ้า..ธรรมะ
ของพระคุณเจ้า เหมือนแสงเทียนส่องทาง
บอกที่มา..ที่ไป เป็นประโยชน์มากสำหรับ
สามัญชนคนธรรมดาอย่างเราๆ ท่าน ๆๆ
อยากให้นักการเมืองที่เมืองไทย มาอ่าน
มาสำผัสบ้างก็คงจะดี
อย่างน้อยก็อาจจะได้คิดกันบ้าง
สาธุ..สาธุ...สาธุ..

4 พ.ค. 2013 ถูกใจ • 1

ธรรมของโลก

หากจะถามว่าในชีวิตของมนุษย์เรานั้น มีอะไรที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาบ้าง คำตอบก็คือ การได้ลาภ สูญเสียลาภ ได้ยศ สูญเสียยศ มีคนนินทา มีคนชื่นชม มีความสุข มีความทุกข์ เกิดขึ้นเป็นธรรมดา แต่เมื่อเกิดการได้ลาภ ได้ยศ มีคนชื่นชมแล้วจะมีความรู้สึกเป็นสุข ซึ่งใครก็ปรารถนาอยากมีอยากได้เหมือนกัน แต่ความรู้สึกดีเหล่านี้ ก็ไม่แน่นอนว่าจะอยู่กับเรายั่งยืนแค่ไหน มีได้ก็หมดได้เช่นกัน เมื่อหมดแล้วก็กลายเป็นเสื่อมลาภ เสื่อมยศ มีคนนินทา ทำให้มีความรู้สึกเป็นทุกข์ ซึ่งไม่มีใครปรารถนา ยกตัวอย่างเช่น วันนี้มีตำแหน่งใหญ่โต วันหน้าเกษียณอายุกลายเป็นคนไม่มีตำแหน่ง วันนี้มีคนชม พรุ่งนี้อาจมีคนนินทาหรือด่าก็ได้ เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนจริงๆ ซึ่งพระพุทธเจ้าจึงตรัสเป็นพระบาลีว่า

“ลาโภ อลาโภ ยโส อยโส จ นินฺทา ปสํสา จ สุขํ จ ทุกฺขํ เอเต อนิจฺจา มนุเชสุ ธมฺมา อสสฺสตา วีปริณามธมฺมา แปลว่า ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ สิ่งเหล่านี้เป็นธรรมดาในหมู่มนุษย์ ไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอน มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา”

พระพุทธเจ้าจึงสอนไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) กับสิ่งเหล่านี้ดีหรือไม่ดีก็ทำใจ คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่มีโอกาสเกิดขึ้นกับทุกคน มีได้ก็มีเสีย (ไม่ใช่การพนันนะ) เมื่อยามได้ อย่าดีใจจนลืมตัว เมื่อยามเสียก็อย่าเสียใจจนลืมตัวเช่นกัน ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความสมหวังและความผิดหวังเสมอ รู้จักทำใจ อย่าตกใจ อย่าเสียใจ อย่ากังวลใจ แล้วจะสบายใจ.

Pranee Wiangcharoen

เสาธุค่ะ..โลกธรรมแปด
ข้อเตือนใจที่ดีในยามเช้าแก่ทุกคน

28 พ.ค. 2013 ถูกใจ

อย่าหวั่นไหวกับโลกธรรม

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับทุกคนตามที่กล่าวมาแล้ว เรียกว่า **"โลกธรรม"** แปลว่า **"ธรรมดาของชาวโลก"** หมายถึง ชาวโลกทุกคนไม่ว่าจะเป็นใครมีโอกาสเจอกับเหตุการณ์เหล่านี้เป็นธรรมดา ดังนั้นเมื่อเกิดขึ้น จึงไม่ควรหวั่นไหวใดๆ ยามเมื่อได้ลาภ มียศ มีคนชม มีความสุข ก็ไม่หวั่นไหวไปในทางที่ดี หรือดีใจ เพราะดีใจไปอาจทำให้ลืมตัว คนอื่นอาจหมั่นไส้ได้ ควรมีสติให้คิดว่ามันไม่แน่นอน วันหนึ่งอาจจะหมดไปก็ได้ และยามเมื่อเสียลาภ เสียยศ มีคนนินทา มีความทุกข์ ก็ไม่หวั่นไหวไปในทางที่ไม่ดี หรือเศร้าโศกเสียใจ เพราะเศร้าใจไปก็มีแต่บั่นทอนจิตใจให้ย่ำแย่ ควรมีสติยอมรับความจริงว่าทุกสิ่งก็เป็นอย่างนี้ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"ลาโภ อลาโภ ยโส อยโส จ นินฺทา ปสํสา จ สุขํ จ**

ทุกฺขํ เอเต อนิจฺจา มนุเชสุ ธมฺมา มา โสจิ กึ โสจสิ โปฏฺฐปาท แปลว่า ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ สิ่งเหล่านี้เป็นธรรมดาในหมู่มนุษย์ อย่าเศร้าโศกเลย ท่านจะโศกเศร้าไปทำไม"

เป็นอย่างนั้นจริงๆ หากโลกธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ถ้ามัวแต่เศร้าโศกเสียใจ ก็คงไม่มีอะไรดีขึ้นอย่างแน่นอน เพราะความเศร้าโศกเสียใจ ไม่เคยเกิดประโยชน์ใดๆ กับใครเลย ควรรับรู้ ทำใจ ยอมรับความจริงแล้วจะสบายใจ

Sumitra Kam-art
สาธุธรรมยามเช้าค่ะ
เมื่อมีเกิดก็ต้องมีดับไปเป็นธรรมดา
ต้องมองให้เห็นความเปลี่ยนแปลงของสิ่งธรรมดา
ที่เกิดขึ้น
29 พ.ค. 2013 ถูกใจ

โลกธรรม ๘ ประการ

โลกธรรม (ธรรมดาของชาวโลก) ๘ ประการ ท่านแยกให้เราสังเกตได้เป็น ๒ ลักษณะ คือ ลักษณะที่ใครๆ ก็ชอบ และลักษณะที่ใครๆ ก็ไม่ชอบ ซึ่งลักษณะที่ใครๆ ก็ชอบ เรียกว่า อิฏฐารมณ์ มี ๔ อย่าง คือ

• ได้ลาภ คือได้ผลประโยชน์ ได้ทรัพย์สินเงินทอง ได้ของถูกใจ หรือได้บุคคลอันเป็นที่รัก

• ได้ยศ คือได้รับยศถาบรรดาศักดิ์ ได้ตำแหน่ง ได้อำนาจ

• ได้รับคำสรรเสริญ คือมีคนสรรเสริญเยินยอ ชมเชย หรือยกยอปอปั้นต่างๆ นานา

• ได้สุข คือ ได้รับความสุขกาย สุขใจ มีความยินดีเบิกบานใจ ร่าเริง ได้ความบันเทิงใจ

ลักษณะที่ใครๆ ก็ไม่ชอบ เรียกว่า อนิฏฐารมณ์ มี ๔ อย่าง คือ

• เสียลาภ คือสูญเสียสิ่งที่ได้มาหรือสิ่งที่มีอยู่ สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

• เสื่อมยศ คือสูญเสียยศถาบรรดาศักดิ์ ตำแหน่ง อำนาจที่มีอยู่ด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง

• ถูกนินทา คือถูกติเตียนในทางไม่ดี ถูกต่อว่าต่อหน้าหรือลับหลัง ถูกเกลียดชัง หรือถูกใส่ร้าย

• ได้รับความทุกข์ คือได้รับความไม่สบายกายไม่สบายใจ กลัดกลุ้ม ทรมานกายใจ

โลกธรรมเหล่านี้ ไม่ว่าจะชอบใจหรือไม่ชอบใจ หากเกิดขึ้นก็ทำให้จิตใจหวั่นไหวได้ทั้งนั้น หากเป็นสิ่งที่ชอบจิตใจก็หวั่นไหวเคลิบเคลิ้มเพลิดเพลินจนทำให้ยึดติดลุ่มหลงจนเกิดความประมาท หากเป็นสิ่งที่ไม่ชอบจิตใจก็หวั่นไหว วิตกกังวล เครียด คิดมาก เป็นทุกข์

พระพุทธเจ้าทรงมองเห็นความสำคัญของโลกธรรมจึงสอนไม่ให้ชาวโลกหวั่นไหวไปตามกระแสโลกธรรม และตรัสไว้ในมงคล ๓๘ ประการ ข้อที่ ๓๕ ว่า **“ผุฏฺฐสฺส โลกธมฺเมหิ จิตฺตํ ยสฺส น กมฺปติ เอตมฺมํคลมุตฺตมํ แปลว่า จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรมที่เกิดขึ้น เป็นมงคลอย่างสูงสุด”**

กำลังใจ

ในตัวของเรานั้น มีพลังหรือกำลัง ๒ อย่าง เป็นตัวขับเคลื่อนให้ประสบความสำเร็จ คือ พลังภายนอก และพลังภายใน พลัง ๒ อย่างนี้ พลังภายในถือว่าสำคัญมากกว่า เพราะเป็นตัวผลัดดันให้พลังภายนอกทำงานได้

พลังภายนอก คือ พลังกาย มีอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นเครื่องมือ เช่น พลังแขน พลังขา เป็นต้น ส่วนพลังภายใน คือพลังที่อยู่ในใจ หรือพลังใจที่คอยผลักดันให้ประสบความสำเร็จตามที่ใจปรารถนา

พลังภายในนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ ๕ ประการ ตามพุทธภาษิตที่ว่า "**ปญฺจิมานิ ภิกฺขเว พลานิ กตมานิ ปญฺจ สทฺธาพลํ วิริยพลํ สติพลํ สมาธิพลํ ปญฺญาพลํ อิมานิ โข ภิกฺขเว ปญฺจ พลานิ** แปลว่า **ดูกรภิกษุทั้งหลาย พลังแห่งชีวิต ๕ ประการเหล่านี้คือ พลังแห่งศรัทธา**

พลังแห่งความขยันหมั่นเพียร พลังแห่งความมีสติรอบคอบ พลังแห่งความตั้งใจ และพลังแห่งปัญญา”

เราจะทำสิ่งใดก็ตามหากต้องการความสำเร็จ ต้องมีพลัง ๕ ประการเหล่านี้ คือ

(๑) สัทธาพละ - ต้องมีศรัทธาหรือความเชื่อมั่นในสิ่งที่จะทำนั้นๆ

(๒) วิริยพละ - มีความขยันในสิ่งที่ทำนั้นๆ

(๓) สติพละ – มีสติกำหนดรู้ว่ากำลังทำสิ่งนั้นๆ ไม่เผลอ

(๔) สมาธิพละ - มีสมาธิหรือความตั้งใจจริงในการทำสิ่งนั้นๆ

(๕) ปัญญาพละ – มีการเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจชัดเจนในสิ่งที่ทำ

หากต้องการความสำเร็จในชีวิต ฝึกรวมพลัง ๕ อย่างนี้ให้เป็นหนึ่ง เรียกว่า **“พลังใจ”** หรือ **“กำลังใจ”** ไม่ต้องรอจากคนอื่น สามารถสร้างขึ้นเองได้ มีพลังทั้ง ๕ อย่างนี้ ทำอะไรก็สำเร็จแน่นอน

Pranee Wiangcharoen

สาธุค่ะ..อิ่มใจกับอาหารใจยามเช้าค่ะ

15 เม.ย. 2013 ถูกใจ · 1

อคติ ความลำเอียง

"อคติ" เป็นคำที่ได้ยินพูดกันบ่อยเมื่อเห็นความไม่ชอบธรรมหรือความลำเอียงเกิดขึ้นในสังคม เพราะ "อคติ" คือความลำเอียง แปลตามศัพท์ว่า ความไม่ถึง (ความพอใจ) ความไม่พอดี ก็คือความลำเอียงหรือความไม่เที่ยงตรง "อคติ" เกิดจากสาเหตุ ๔ อย่าง คือ

(๑) ฉันทาคติ อคติเพราะรัก

(๒) โทสาคติ อคติเพราะเกลียด

(๓) โมหาคติ อคติเพราะหลง

(๔) ภยาคติ อคติเพราะกลัว

ทุกวันนี้คนมักจะ "อคติ" หรือไม่พอใจกับคนนั้นคนนี้ หรือกับสิ่งนั้นสิ่งนี้กันมาก คือมีจิตใจที่ไม่พอดี เอนเอียงไปทางคนโน้นคนนี้ ฝ่าย

โน้นฝ่ายนี้ ทำให้เป็นปัญหาสังคม เช่น ปัญหาในการทำงาน ปัญหาในการอยู่ร่วมกัน "อคติ" เป็นธรรมะประเภทอกุศล หรือไม่ดี มักจะทำลายความสงบความสามัคคีเสมอ มี "อคติ" ที่ไหนที่นั้นไม่มีความเจริญ ผู้ใดมี "อคติ" ผู้นั้นก็ไม่เจริญเช่นกัน ดังพุทธภาษิตที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **"ฉนฺทา โทสา ภยา โมหา โย ธมฺมํ อติวตฺตติ นิหียติ ตสฺส ยโส กาฬปกฺเขว จนฺทิมา แปลว่า ผู้ใดประพฤติล่วงธรรม (มีอคติ) เพราะความรัก ความเกลียด ความกลัว ความหลง ยศของผู้นั้นย่อมเสื่อม ดุจพระจันทร์ข้างแรม ฉะนั้น"**

"อคติ" หรือความลำเอียง ไม่เคยให้ความสุขกับใคร ไม่ว่าจะเป็นคนลำเอียง หรือคนที่ถูกลำเอียง จะมีความทุกข์ อึดอัดใจ ไม่สบายใจด้วยกันทั้งสองฝ่าย ดังนั้น อย่าอคติกันเลย

Wasita K. Prasopsak
การปกครองโดย หลักธรรมาธิปไตย ปราศจาก อคติ ๔ ... สังคมจะเกิดความสงบสุข
1 มิ.ย. 2013 · เลิกถูกใจ · 2

Fumiko Haru
สาธุยามเช้า ยามที่ปราศจาก "อคติ" เจ้าค่ะ
1 มิ.ย. 2013 เลิกถูกใจ · 1

อคติ มีแต่ทำลายสังคม

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า "อคติ" อยู่ในสังคมไหน สังคมนั้นมีแต่ความทุกข์ หากเกิดขึ้นในจิตใจใครผู้นั้นก็มีความทุกข์เช่นเดียวกัน ท่านเปรียบเหมือนพระจันทร์ข้างแรม ที่มีแต่ความมืดมน อึดอัด ไม่สดใส

อคติ เหมือนมีดที่คอยตัดทำลายมิตรภาพ ทำลายความสามัคคี ทำลายความสงบสุข หากเห็นโทษของอคติ ควรฝึกทำลายอคติให้หมดไปจากจิตใจ หากอคติยังอยู่ชีวิตเราก็อยู่ไม่เป็นสุข

หากที่ใด หรือใครไม่มี "อคติ" ที่นั้นหรือผู้นั้น ย่อมมีความสุขความเจริญ เหมือนดังพระจันทร์ข้างขึ้นที่ส่องแสงสว่างสวยงามชวนให้มอง ดังพุทธภาษิตที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **"ฉนฺทา โทสา ภยา โมหา โย ธมฺมํ นาติวตฺตติ อาปูรติ ตสฺส ยโส สุกฺกปกฺเขว จนฺทิมา แปลว่า ผู้ใดไม่ประพฤติล่วงธรรม (ไม่มีอคติ) เพราะความรัก**

ความเกลียด ความกลัว ความหลง ยศของผู้นั้นย่อมเต็มเปี่ยม ดุจพระจันทร์ข้างขึ้นฉะนั้น”

ทุกคนรักตัวเอง และรักสังคมของตนเองกันอยู่แล้ว ควรปกป้องตัวเองและสังคมของตัวเองด้วยการไม่ให้ “อคติ” เข้าครอบงำ โดยเริ่มจากการฝึกจิตตัวเราเองว่า ใครจะเกลียดเรา ไม่รักเราก็เป็นเรื่องของเขา แต่เราต้องไม่เป็นอย่างนั้น เราต้องไม่เกลียดใคร ต้องไม่ลำเอียง ต้องมีเมตตา (ความรัก) กรุณา (ความสงสาร) มุทิตา (ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี) และอุเบกขา (วางใจเป็นกลางไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น) หรือพรหมวิหารธรรมกับทุกคน แล้วเราจะมีความสุขความสบายใจจริงๆ

Ontanan Techasarntikul
สาธุ พระคุณเจ้า ค่ะ ขออนุญาต นำ ธรรมะ ของพระคุณเจ้าที่ โพสต์ บางชวง บางตอน นำเผยแพร่ บ้าง ด้วยนะค่ะ
11 พ.ค. 2013 ถูกใจ

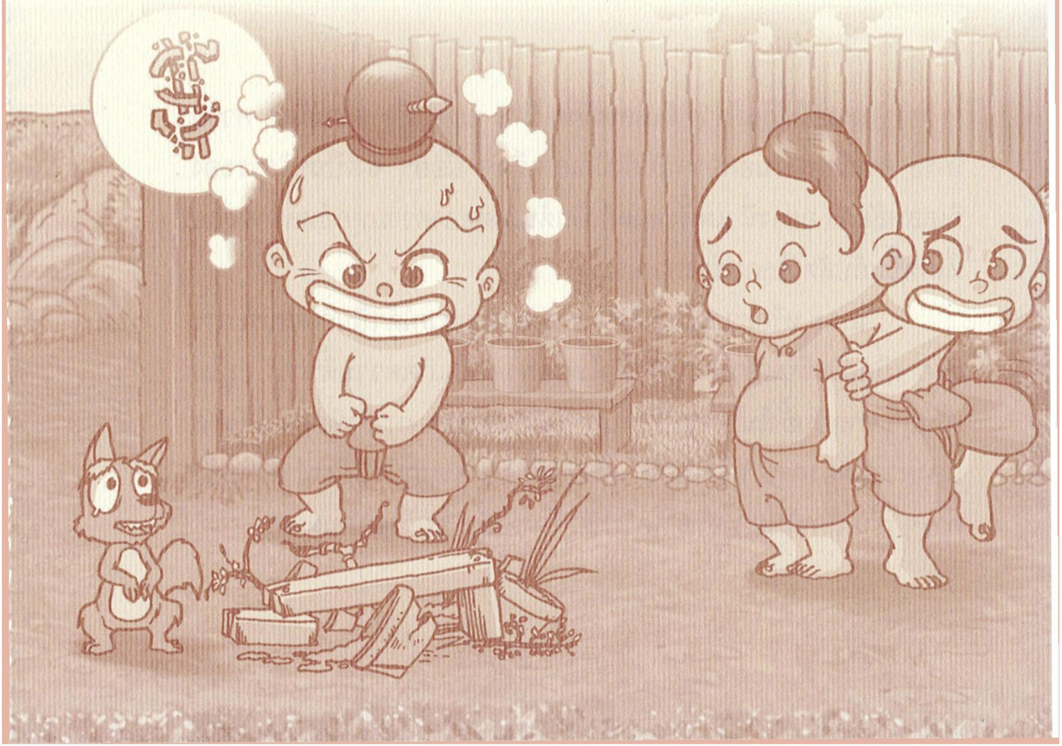
กิเลส..มีแต่ทำร้ายจิตใจ

ทุกวันนี้ คนมีความทุกข์กันมาก เพราะคนยังมีกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลงกันอยู่ กิเลสทั้ง ๓ อย่างนี้ เป็นต้นเหตุทำให้เกิดความทุกข์ทั้งสิ้น ลองพิสูจน์ดูก็ได้ว่า ความโลภ คืออยากได้ อยากมี อยากรวย เป็นทุกข์ไหม ? ความโกรธ คือความโมโห หงุดหงิด ไม่พอใจ อยากทำร้ายผู้อื่น เป็นทุกข์ไหม ? ความหลง คือหลงรัก หลงเชื่อคนอื่น หลงทำผิด หลงติดอบายมุข เป็นทุกข์ไหม ? เป็นทุกข์ทั้งนั้น !

ต้องยอมรับความจริงว่าในโลกปัจจุบันมีสิ่งยั่วยวนทำให้เกิดกิเลสมาก ยั่วยวนทุกวันกิเลสก็สั่งสมในจิตใจเราทุกวัน จริงๆ แล้ว กิเลสได้สั่งสมมาหลายชาติแล้ว ชาตินี้ดูจะมากหน่อย เพราะมีอาหาร (สิ่งยั่วยวน) ของกิเลสมากกว่าทุกชาติที่เราเคยเกิด ไปที่ไหน หรืออยู่ที่ไหนก็เจอ เช่น เห็นอะไรที่ชอบก็อยากได้ ไม่พอใจอะไรก็โกรธ ใครบอกอะไรก็เชื่อง่าย

กิเลสเกิดขึ้นในจิตใจเรา ได้เผาผลาญจิตใจเราจนไม่เป็นตัวของตัวเอง จนเราต้องเป็นทาสของกิเลส หักห้ามใจไม่ได้จนทำให้จิตใจทุกข์ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"โลโภ โทโส จ โมโห จ ปุริสํ ปาปเจตสํ หึสนฺติ อตฺตสมฺภูตา ตจสารํว สมฺผลํ แปลว่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดจากตัวเอง ย่อมเบียดเบียนผู้มีใจชั่ว ดุจขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ฉะนั้น"**

กิเลส มันเกิดขึ้นในใจเรา แล้วมันก็ทำร้ายใจของเรา โหดจริงๆ



การให้ ฆ่าความโลภ

ตามที่ได้รู้แล้วว่า กิเลสหลักๆ มี ๓ อย่าง คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง นอกจากนั้นยังมีกิเลสเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งเป็นบริวารของกิเลสหลัก ๓ อย่างนี้ แต่ทั้งหมดก็เป็นต้นเหตุของความทุกข์หลากหลายที่เกิดขึ้นกับสัตว์โลกอย่างพวกเรา

โลภะ หรือความโลภ คือทะยานความอยากได้ เป็นกิเลสประการแรก เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้จิตหิวโหยอยากได้ เกิดความดิ้นรน อยู่ไม่เป็นสุข หากยับยั้งไม่ได้จะเป็นต้นเหตุให้ดิ้นรนแสวงหาสิ่งที่อยากได้มาสนองความต้องการ หรือเมื่อไม่ได้โดยวิธีชอบธรรมก็นำให้ไปทำความชั่วต่างๆ เช่น ลักขโมย ทุจริต คอรัปชั่น โกง ปล้น จนถึงฆ่าคนตาย

ความโลภ เป็นอกุศลธรรมที่ทำลายศีลธรรม ทำให้คนผิดศีลข้อ ๒, ทำลายนิสัยวัฒนธรรม ทำให้คนเห็นแก่ตัว, ทำลายหลักสามัคคีธรรม ทำให้สังคมแตกแยก จึงถือว่าเป็นอันตรายแก่ธรรมทั้งหลาย ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"โลโภ ธมฺมานํ ปริปนฺโถ แปลว่า ความโลภเป็นอันตรายแห่งธรรมทั้งหลาย"**

ธรรมะที่จะใช้สู้กับความโลภได้ดีที่สุดคือ ทาน (การให้) และจาคะ (การเสียสละ) หากเรามีธรรมะทั้งสองนี้ ความโลภก็อยู่ไม่ได้ แต่หากความโลภอยู่ ธรรมะทั้งสองนี้ ก็อยู่ไม่ได้เช่นกัน ความโลภไม่ได้ทำให้จิตใจเราอยู่เป็นสุข เช่น อยากมีเงินมากๆ หากยังไม่มีก็เป็นทุกข์ พอมีมากจริงๆ ก็เป็นกังวลอีก จึงเป็นกิเลสที่ทำให้คนตาบอด เห็นผิดเป็นถูก เห็นถูกเป็นผิด ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"อนฺธตมํ ตทา โหติ ยํ โลโภ สหเต นรํ แปลว่า ความโลภ เข้าครอบงำคนใดเมื่อใด ความมืดมิดย่อมมีเมื่อนั้น"**

ดังนั้น จึงควรฝึกจิตให้รู้จักพอ หรือความพอดี และรู้จักให้ หรือรู้จักเสียสละ เพื่อจะได้ทำลายความโลภซึ่งเป็นต้นตอของความทุกข์ให้หมดไปจากจิตใจ พบความสุขสดใส เพราะคนที่รู้จักให้ หรือแบ่งปันย่อมเป็นที่รักของคนทั่วไปจริงๆ

ยิ่งให้ ยิ่งได้

การเรียนรู้เรื่องการให้ ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคม การให้เป็นการเชื่อมมิตรไมตรีที่ทำให้เกิดความรักความผูกพันได้ดีที่สุด

"การให้" มีความหมายตรงกับภาษาบาลีว่า ทานะและปริจาคะ ซึ่งมีความหมายครอบคลุมการให้สิ่งดีๆ ทุกอย่าง คือการให้สิ่งที่เป็นรูปธรรม (อามิสทาน) เช่น ให้ข้าว น้ำ หรือวัตถุสิ่งของอื่นๆ เป็นต้น และการให้สิ่งที่เป็นนามธรรม (ปฏิบัติทาน) เช่น ให้ความรัก ให้การเสียสละ ให้กำลังใจ ให้กำลังกาย ให้ธรรมะ เป็นต้น การให้ตรงข้ามกับคำว่าโลภะ หรือความโลภ ความตระหนี่ถี่เหนียว ความเห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นปฏิปักษ์ต่อความดีโดยแท้

ดังนั้น การให้ ถือว่ามีความสำคัญมาก หากต้องการให้สังคมมีความสุข มีความสงบร่มเย็น ต้องรู้จักให้ หรือการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันและกัน ให้อะไรก็ได้ขอให้เป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ โดยเฉพาะให้สิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น ให้น้ำใจ ให้กำลังใจ ให้ความรัก ให้ธรรมะ เป็นการให้โดยไม่สิ้นเปลือง ไม่หมด ไม่พร่อง มีแต่เพิ่มพูนความรู้สึกดีๆ เรียกว่า ยิ่งให้ยิ่งได้ ยิ่งได้ความรู้สึกดีๆ กลับมา การให้ย่อมมีเหตุมีผล คือ เราให้สิ่งดีย่อมได้รับสิ่งดีเป็นเครื่องตอบแทน ดังพุทธภาษิตที่กล่าวสรรเสริญเรื่องนี้ไว้ว่า **“มนาปทายี ลภเต มนาปํ แปลว่า ผู้ให้สิ่งที่ชอบใจ ย่อมได้สิ่งที่ชอบใจ”** และ **“เสฏฺฐนฺทโท เสฏฺฐมุเปติ ฐานํ แปลว่า ผู้ให้สิ่งประเสริฐ ย่อมถึงฐานะที่ประเสริฐ”** และ **“อคฺคสฺส ทาตา ลภเต ปุนคฺคํ แปลว่า ผู้ให้สิ่งที่เลิศ ย่อมได้สิ่งที่เลิศอีก”**

Wasita K. Prasopsak
สาธุค่ะ การรักษาศีลให้บริสุทธิ์... มิจฉาทิฏฐิ มานะ โทสะ จะลดลง...
5 มิ.ย. 2013 ถูกใจ • 👍 1

เมตตา ฆ่าความโกรธ

โทสะ แปลว่า ความโกรธ ความขัดเคือง ความไม่พอใจ ถือว่าเป็นกิเลสที่มีโทษร้ายแรงมาก ทำความเสียหายได้ทั้งบุคคล (ไม่เว้นแม้แต่พ่อแม่) สิ่งของ และความเป็นเหตุผล โทสนี้ มักเกิดจาก "มานะ" คือความถือตัวว่าดีหรือเด่นกว่าคนอื่นจนไม่ยอมใคร เกิดจาก "ทิฏฐิ" คือความเห็นที่ไม่ตรงกับคนอื่นจนไม่ยอมใคร และเกิดจากจิตที่หวั่นไหว เมื่อมีคนนินทาด่าว่าแล้วยับยั้งชั่งใจไม่ได้ เมื่อเกิดขึ้นจะทำให้ตัวเองเดือดร้อน ผู้อื่นเดือดร้อน และสังคมเดือดร้อน

ลักษณะของโทสะนี้ เมื่อเกิดขึ้นจะแสดงออกทางหน้าตา คำพูด และการกระทำ หากระงับไม่ได้จะส่งผลให้ทำความชั่วต่างๆ เช่น ทะเลาะวิวาทกัน ทำร้ายกัน ด่ากัน หรืออาจถึงฆ่ากัน โทสะแม้บางครั้งอาจเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย หากไม่ยับยั้งก็รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ได้ หรือหากเกิดขึ้นบ่อยๆ จะเป็นการสะสมความโกรธไปเรื่อยๆ จนทำให้เป็นคนโกรธหรือ

หงุดหงุดง่าย มองไม่เห็นดีชั่ว ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“กุทฺโธ ธมฺมํ น ปสฺสติ แปลว่า คนที่โกรธแล้ว ย่อมมองไม่เห็นธรรม”** ความหมายก็คือ ไม่มีเหตุผลและขาดสตินั่นเอง

และหากใครที่เสพสิ่งเสพติดจนเมา เหมือนกับเติมเชื้อไฟทำให้โกรธง่ายขึ้น รุนแรงขึ้น ดังนั้น ความโกรธ จึงเป็นกิเลสที่น่ากลัวมาก ไม่เคยให้ผลดีกับใครเลย นอกจากทำให้หน้าตาเคร่งเครียด เศร้าหมองแล้ว ยังสร้างความเสียหายอีกมากมาย เช่น เสียเพื่อน เสียคนรัก เสียสิ่งของ และจะทำให้ชีวิตอยู่ไม่เป็นสุขไปตลอด ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **“โกธํ ฆตฺวา สุขํ เสติ แปลว่า ฆ่าความโกรธได้ ย่อมนอนเป็นสุข”**

อาวุธในการใช้ฆ่าความโกรธได้ก็คือ เมตตาธรรม หรือธรรมะที่ประกอบด้วยความรักความปรารถนาดี “มีเมตตาให้กัน ความโกรธนั้นก็พลันหายไป” ดังพุทธภาษิตที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **“โลโก ปตฺถมฺภิกา เมตฺตา แปลว่า เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก”**

สติปัญญา ฆ่าโมหะ

โมหะ แปลว่า ความหลง ความโง่เขลา หรือเรียกอีกอย่างว่า **"อวิชชา"** ก็ได้ ซึ่งหมายถึงความไม่รู้ตามที่เป็นจริง เป็นภาวะที่ขาด **"ปัญญา"** หมายความว่า ในขณะที่หลงผิด หรือถูกอวิชชาครอบงำ ไม่มีปัญญาเข้ามาช่วยเลย คิดไปเองตามอำนาจของกิเลส

โมหะ หรือความหลงนี้ เกิดจากความคิดเห็นที่ผิด หรือความคิดเห็นที่ไม่ได้ใช้ปัญญาไตร่ตรองหรือพิจารณาอย่างถี่ถ้วน ไม่รู้ดีรู้ชั่ว ไม่รู้บาปบุญคุณโทษ เป็นคนมีความคิดที่มืดมน คิดอย่างละเอียดไม่ออกก็ทำไปตามความคิดสั้นๆ จนทำให้เกิดการกระทำที่ผิด เสียหายและเสียคนไปเลย ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"มูฬฺโห อตฺถํ น ชานาติ มูฬฺโห ธมฺมํ น ปสฺสติ อนฺธตมํ ตทา โหติ ยํ โมโห สหเต นรํ แปลว่า ผู้หลงย่อมไม่รู้อรรถ (เหตุ) ผู้หลงย่อมไม่เห็นธรรม (ผล) ความหลงครอบงำคนใดเมื่อใด ความมืดมิดย่อมมีเมื่อนั้น"**

โมหะ หรือความหลงผิดมีลักษณะหลายอย่าง เช่น (๑) หลงเชื่อสิ่งที่ไม่มีเหตุผลว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ (ศรัทธาจริต) จึงยึดเป็นที่พึ่งและเชื่อเอาเป็นเอาตาย ให้ทำอะไรก็ทำ (๒) หลงเชื่อคนง่าย (หูเบา) ใครหว่านคารมอะไรมาก็เชื่อไปหมดจนตกเป็นทาสหรือเป็นเหยื่อไปเลย (๓) หลงติดอบายมุขต่างๆ เช่น ยาเสพติด การพนัน เป็นต้น (๔) หลงทำผิดต่างๆ ไปตามอารมณ์และสถานการณ์จนทำให้เกิดความเสียหาย (๕) หลงเชื่อตนเอง คิดว่าตัวเองดี และเก่งแต่เพียงผู้เดียว จนไม่ยอมฟังใคร เมื่อใครดีกว่าก็เกิดอาการริษยา (๖) และความหลงอื่นๆ อีกมากมาย

ดังนั้น โมหะ จึงเป็นกิเลสที่อันตรายต่อความคิดและการตัดสินใจมาก ท่านจึงให้แก้ด้วยสติ (รู้ตัว) สมาธิ (ตั้งใจจริง) และปัญญา (รอบรู้ตามเหตุตามผล) โมหะ เป็นกิเลสที่ไม่ปรากฏให้เห็นชัดเจนทางหน้าตาและการกระทำเหมือนกับโลภะ (ความโลภ) และโทสะ (ความโกรธ) จึงต้องระวังให้ดี เพราะมันเข้ามาทางใจ และทางความคิด.

ดับกิเลส
ก็คือดับทุกข์

ได้อธิบาย (ย่อๆ) กิเลส ๓ ประการ คือความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเป็นต้นตอที่ทำให้สัตว์โลก (ทั้งมนุษย์และสัตว์) ต้องเจอความทุกข์หลากหลายรูปแบบแล้ว กิเลสทั้ง ๓ อย่างนี้เป็นตัวยั่วทำให้จิตใจเกิดตัณหา (ความอยาก) ทำให้กระทำ "กรรม" (ชั่วหรือดี) ทางกาย ทางวาจาและใจ และผลของกรรมที่ทำเป็นเหตุให้เวียนว่ายตายเกิดเป็นวัฏจักรอยู่บนกองทุกข์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ทั้งทุกข์ในชาติปัจจุบัน และทุกข์ที่เกิดมาเจอทุกชาติ หากเปรียบทุกข์เป็นบ่อน้ำ สัตว์โลกก็ว่ายวนเวียนอยู่ในบ่อน้ำหาทางขึ้นไม่ได้ วัฏจักร คือ กิเลส – กรรม – วิบาก หมายความว่า พอเกิดมาเจอกิเลส ทำให้กระทำกรรม และได้รับผลของกรรม ทำให้ต้องกลับมาเกิดเจอกิเลสอีกเป็นอย่างนี้ทุกชาติจนกว่าจะหาทางดับทุกข์ (นิพพาน)ได้

เรื่องอย่างนี้ ต้องมองให้ลึก หรือค่อยๆ พิจารณาอย่างละเอียด จึงจะเห็นความจริง หากมองเผินๆ คงไม่เห็นความจริง และไม่สนใจเกี่ยวกับวัฏจักรบนกองทุกข์ ซึ่งก็เป็นเหตุทำให้ประมาทไม่ขวนขวายทำความดีเพื่อหาทางหลุดพ้นจากความทุกข์

อย่างไรก็ตาม ลองพิจารณาบทเรียนที่เราเจออยู่ในขณะนี้ก็ได้ว่า เราอยู่บนกองทุกข์จริงหรือไม่ ทุกข์ต่างๆ คือทุกข์เพราะแก่ เจ็บป่วย รักเลิก สูญเสียคนรักและของรัก ตกงาน ไม่พอใจ ทะเลาะกัน เศร้าโศก หงุดหงิด หิว อิ่มเกิน ฯลฯ ความทุกข์ทั้งหมดนี้เกิดมาจากกิเลสทั้ง ๓ ประการ หรือจากตัณหาที่มีในกิเลสเหล่านั้น

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **“วิสุทฺธิ สพฺพเกลเสหิ โหติ ทุกฺเขหิ นิพฺพุติ แปลว่า ความหมดจดจากกิเลสทั้งปวง เป็นทางดับทุกข์ทั้งหลาย”** นั้นหมายความว่า หากทำให้กิเลสลด ทุกข์ก็ลด กิเลสหมด ทุกข์ก็หมด ทุกข์หมด ก็เหลือสุขอย่างเดียว และเป็นสุขอย่างยิ่งด้วย ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ แปลว่า การดับทุกข์ เป็นสุขอย่างยิ่ง”**

ความไม่ประมาท
รักษาชีวิตได้

เรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตใจ ต้องยกให้ **"ความไม่ประมาท"** เป็นผู้ดูแล เพราะความไม่ประมาทมี "สติ" คอยควบคุม คอยตักเตือนในการใช้ชีวิตโดยเฉพาะขั้นพื้นฐานของเรา คือเรื่องกิน เรื่องอยู่

ขอพูดเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกายก่อน บางคนใช้ชีวิตอย่างประมาท กินและอยู่อย่างประมาท (ไม่มีสติ) เป็นเหตุทำให้เจ็บป่วยและตายเป็นจำนวนมาก ตรงกับพุทธภาษิตที่ว่า **"ปมาโท มจฺจุโน ปทํ แปลว่า ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย"**

การดูแลร่างกาย มีสิ่งสำคัญที่รณรงค์กันก็คือ ๒ อ. คือ อ.อาหาร และ อ.อากาศ (ออกกำลังกายและที่อยู่อาศัยสะอาด) ขอพูดถึงอาหาร

ก่อน อาหาร หมายถึงสิ่งที่กินและดื่มเข้าไปในร่างกายถือว่าสำคัญที่สุด เพราะคนเราต้องกินต้องดื่มทุกวันทุกเวลาเพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้ จึงขาดอาหารและเครื่องดื่มไม่ได้ สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่ากินและดื่มอย่างไรให้มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด พุทธภาษิตกล่าวไว้ว่า**“โภชเน มตฺตญฺญุตา แปลว่า รู้จักประมาณในการบริโภค”** นั่นคือ ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ ๕ หมู่ (๑. โปรตีน (เนื้อสัตว์,ไข่, นม,ถั่ว) ๒. คาร์โบไฮเดรต (ข้าว, แป้ง, น้ำตาล, เผือก, มัน) ๓. วิตามิน (ผลไม้ต่างๆ) ๔. แร่ธาตุ (ผักใบเขียวและผักอื่นๆ) ๕. ไขมัน (ไขมันจากเนื้อสัตว์และพืช)) ไม่หนักไปทางใดหนึ่งมากเกินไป โดยเฉพาะไขมัน ถ้ามากเกินจะไปอุดตันในเส้นเลือดทำให้เลือดสูบฉีดตามร่างกายไม่ได้ เป็นต้นเหตุของโรคหลายอย่าง เช่น โรคความดัน โรคหัวใจ โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น ส่วนเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ก็มากมาย เช่น น้ำดื่มบริสุทธิ์ น้ำนม น้ำผลไม้ เป็นต้น จึงไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำที่มีโทษกับร่างกาย เช่น เหล้า เบียร์ หรือน้ำที่มีแอลกอฮอล์ หรือยาเสพติดอื่นๆ ที่เสพเข้าไปในร่างกาย ซึ่งล้วนเป็นพิษเป็นภัยกับร่างกายโดยแท้

หากกินหรือดื่มอย่างมี “สติ” หรือไม่ประมาท จะช่วยลดความเสี่ยงในการป่วย และตายก่อนวัยได้อย่างแน่นอน.

รักษาโรคกาย
โรคใจ

อาการหงุดหงิด โมโหง่าย หวั่นไหวไปตามสิ่งที่ได้เห็นและได้ยิน เครียด กังวล คิดมากเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือหลายๆ เรื่องปนกัน ฯลฯ อาการเหล่านี้ถือว่าเป็นโรคทางใจ เพราะเกิดจากการไปรับเชื้อโรคคือกิเลสเข้ามาไว้ในใจ เมื่อเกิดขึ้นจะทำให้ทุกข์ใจ หรือไม่สบายใจ ทุกข์ธรรมดาจนถึงทุกข์มาก หรือทุกข์จนไม่มีอารมณ์ที่จะทำงานใดๆ ลุกลามทำให้เกิดโรคทางกายไปด้วย

หรือบางครั้งโรคทางใจก็มาจากโรคทางกายได้เช่นกัน เช่น ป่วยด้วยโรคอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้จิตกังวล เครียด นอนไม่หลับจนทำให้จิตใจเป็นทุกข์ หรือป่วยไปด้วย ทำให้ป่วย ๒ อย่างพร้อมๆ กัน

การดูแลรักษาโรคทางจิตใจ คือการดูแลควบคุมอารมณ์ไม่ให้กิเลสคือโลภ โกรธ หลงเข้าครอบงำ, ฝึกทำใจยอมรับความจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้น, รู้จักปล่อยวาง, ฝึกเข้าใจโลกธรรมว่าตัวเรามีสุขมีทุกข์เป็นธรรมดา รู้จักแยกแยะโรคกาย-โรคใจให้ออก เช่น ป่วยทางกาย อย่าให้กระทบถึงจิตใจ ต้องทำใจให้เข้มแข็ง แล้วพยายามรักษาโรคทางกายให้หาย แม้ไม่หายก็อย่าให้ลามมาที่ใจเพราะถ้าป่วยใจด้วยก็จะป่วยหนักไปเลย ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“กาเย โรคํ ติติกฺขาย จิตฺเต โรคํ ติกจฺฉตุ สุขิโต กายโรคีปิ จิตฺเต นิรามเย สติ แปลว่า บุคคลอดทนโรคทางกายแล้วจงรักษาโรคในใจ เมื่อใจไร้โรคกิเลส แม้คนที่มีโรคทางกายก็เป็นสุขได้”**

โรคกายและโรคใจ เกิดขึ้นได้เสมอ หากรู้จักดูแล ป้องกัน รักษาและแยกแยะเป็น หนักก็เป็นเบา หากเบาก็เป็นสุขได้ทั้งกายและใจ

Juthatip Thongboontad
สาธุเจ้าค่ะทุกอย่างจงอยู่ในความไม่ประมาท
8 ก.ค. 2013 เลิกถูกใจ • 1

ร่างกายเรา เราบังคับไม่ได้

หากพิจารณาให้ดี จะเห็นว่าสุขภาพในตัวของเรานั้นเปราะบางมาก มีแต่ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนทั้งนั้น อะไรจะเกิดในอนาคตแต่ละขณะก็เป็นไปได้ตลอดเวลา เป็นระบบของเหตุผลที่เกี่ยวเนื่องกันไปตามกลไกต่างๆ หาความพอใจและความพอดีไม่ได้ เช่น บางครั้งกินเพื่อต้องการให้เกิดความสุข แต่กลับเป็นความทุกข์ อาหารทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่บางครั้งอาหารก็ทำให้เจ็บป่วย ร่างกายที่เคยเต่งตึงสวยงามเกิดความพอใจ ต่อมาเหี่ยวย่น ตกกระ เกิดความไม่พอใจ ไม่อยากแก่ เจ็บ ตาย สุดท้ายต้องแก่ เจ็บ และตาย

กาลเวลาทำให้ร่างกายเราเติบโต แต่ก็ทำให้เราแก่ไปทุกขณะเช่นกัน ไม่มีความพอดีเลย ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“ปริชิณฺณมิทํ รูปํ โรคนิทฺธํ**

ปภงฺคุณํ ภิชฺชติ ปูติ สนฺเทโห มรณนฺตํ หิ ชีวิตํ แปลว่า รูป (ร่างกาย) นี้เป็นธรรมชาติแก่รอบแล้ว เป็นรังแห่งโรค เป็นธรรมชาติผุพังกายที่เปื่อยเน่า ก็จักแตก เพราะว่าชีวิตมีความตายเป็นที่สุด”

ทุกชีวิตแม้เป็นตัวของตัวเอง แต่ก็บังคับตัวเองไม่ได้ อยากให้มีความสุข บางครั้งก็ได้ความทุกข์ ไม่อยากให้ป่วยแต่มันก็ป่วย ไม่อยากให้ตายเดี๋ยววันหนึ่งก็ตาย ดังนั้น เมื่อบังคับไม่ได้ ก็ต้องประคองไว้ให้ได้ ให้แก่ เจ็บ และตายอย่างมีคุณค่าที่สุด

Lyn Sayompark
สาธุ สำหรับคติตรงใจวันนี้ค่ะ
28 พ.ค. 2013 เลิกถูกใจ • 1

ไม่ประมาทในวัย

ชีวิตของมนุษย์เรานั้น เกิดมาควรสร้างคุณค่ากับตัวเองให้สมบูรณ์ก่อน (อัตตทัตถะ - ประโยชน์ของตนเอง) เมื่อตนเองมีคุณค่าแล้วจะได้ไปสร้างคุณค่าต่างๆ ให้กับผู้อื่นได้ (ปรัตถะ – ประโยชน์เพื่อผู้อื่น) หากทำได้อย่างนี้ ก็จะเป็นคนที่สมบูรณ์ และประสบความสำเร็จในชีวิต

การสร้างคุณค่าให้กับตนเองนั้น ถือว่าสำคัญมากเพราะเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิต ควรวางแผนและจัดระเบียบขั้นตอนตามวัยของตัวเองให้เรียบร้อย วัยเด็กควรทำอะไร วัยหนุ่มควรทำอะไร วัยผู้ใหญ่ควรทำอะไร และก็ทำตามหน้าที่นั้นๆ สิ่งที่ควรทำบางอย่าง หากถึงวัยที่ควรทำแล้วไม่ทำก็อาจเสียโอกาสได้ บางอย่างมาคิดได้ในภายหลังก็สายเกินไป เช่น วัยเด็กควรตั้งใจเรียนหนังสือ แต่ไม่ตั้งใจจนพลาดโอกาสมาคิดได้ภาย

หลังก็อาจสายเกินไป โอกาสบางอย่าง พลาดไปแล้วก็อาจตามไปทำได้ แต่บางอย่างพลาดแล้วพลาดเลยไม่อาจย้อนไปทำได้ จึงต้องรัดกุม (ไม่ประมาท)

ตามที่ท่านผู้รู้ได้จัดวัยที่ควรทำ (หน้าที่) ไว้ ๔ วัย คือวัยเด็ก วัยรุ่น (หนุ่มสาว) วัยกลางคน และวัยสูงอายุ แต่ละวัยก็มีหน้าที่ที่ควรทำไว้อย่างชัดเจน วัยเด็ก ควรศึกษาหาความรู้, วัยหนุ่ม-สาว ทำงานสร้างครอบครัว, วัยกลางคน ศึกษาและปฏิบัติธรรม, วัยสูงอายุ พักผ่อนกายและใจ รับผลของการปฏิบัติ

หากไม่ทำหน้าที่ในวัยนั้นๆ ให้สมบูรณ์ จะเสียโอกาสดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“ปฐมํ น ปราชิโต สิปฺปํ ทุติโย น ปราชิโต ธนํ ตติยํ น ปราชิโต ธมฺมํ จตุตฺถํ กึ กริสฺสติ แปลว่า วัยเด็กไม่ศึกษาหาความรู้ วัยหนุ่มมีกำลังแต่ไม่สู้สร้างฐานะ วัยกลางคนไม่สนใจธรรมะบั้นปลายท่านจะทำอย่างไร”**

มองดูวัยของตนเอง เพื่อจะได้ขวยขวายสร้างคุณค่าให้เกิดประโยชน์กับตนเอง เป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุด ดีกว่ามองวัยของตนเองแล้วเพลิดเพลินชื่นชมกับวัยจนไม่ได้ทำอะไรให้กับตนเองเลย

ประโยชน์
สร้างจากโอกาส

คนในสังคมนั้นมีหลากหลายรูปแบบ ทั้งนิสัยใจคอ พฤติกรรมล้วนไม่เหมือนกัน บางคนคิดดี แต่ไม่ทำ บางคนทำแต่ไม่ได้คิด บางคนไม่คิดและไม่ทำ และบางคนคิดก่อนแล้วทำ คิดและทำแต่ละอย่างก็จะมีผลกันแต่ละอย่างเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม คนเรานั้นหากจะทำอะไร จะเป็นงานที่สร้างความมั่นคงให้ชีวิต (อาชีพ) หรือจะเป็นคุณเครื่องพัฒนาจิตใจ (บุญกุศล) ก็ใคร่ครวญมองเหตุผลและประโยชน์เป็นเรื่องสำคัญว่าสิ่งที่ทำมีเหตุผลและมีประโยชน์จริง จะได้สมใจและไม่เสียใจภายหลัง ดังพุทธภาษิตที่กล่าวว่า **“นิสมฺม กรณํ เสยฺโย แปลว่า ใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำประเสริฐที่สุด”**

มีพฤติกรรมของคน ๒ แบบที่แตกต่างกันทั้งการกระทำและผลของการกระทำ นั่นคือ คนมีนิสัยขยัน กับพฤติกรรมขี้เกียจ คนขยัน มักมองผลประโยชน์อย่างละเอียดแล้วลงมือทำด้วยเหตุด้วยผล ไม่ปล่อยเวลาล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ จึงได้ผลประโยชน์ตามที่หวัง ส่วนคนขี้เกียจ ไม่ชอบคิดอะไรมาก ถ้าคิดก็คิดแต่ว่าทำไมได้ มีแต่ข้ออ้าง ทำบ้างหยุดบ้าง ไม่ขวนขวายและไม่ใส่ใจในงานที่ทำ ในที่สุดชีวิตก็ล้มเหลว ไม่ได้ประโยชน์อะไร

ดังนั้น คนขยันจึงหวังความสำเร็จได้อย่างแน่นอน ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"ปฏิรูปการี ธุรวา อุฏฺฐาตา วินฺทเต ธนํ แปลว่า คนขยันเอาการเอางาน กระทำสิ่งที่เหมาะสม ย่อมหาทรัพย์ได้"** ทรัพย์ หมายถึงความสำเร็จ ซึ่งมีได้กับคนขยันเท่านั้น

"ประโยชน์" เป็นของทุกคนใครก็มีสิทธิ์ไขว่คว้าได้ แต่ใครจะได้ขึ้นอยู่ที่ "โอกาส" คนที่ไม่คิดสร้างโอกาสให้กับตัวเอง ก็คือคนที่ปล่อยให้ประโยชน์หลุดลอยไป หากเป็นอย่างนี้บ่อยๆ ก็จะกลายเป็นคนไร้ประโยชน์ พระพุทธเจ้าทรงเรียกคนประเภทนี้ว่า **"โมฆบุรุษ แปลว่า คนที่ว่างเปล่าจากการทำประโยชน์"**

ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น

พุทธภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้ว่า **"วายเมเถว ปุริโส ยาว อตฺถสฺส นิปฺปทา แปลว่า เกิดเป็นคนควรจะพยายามจนกว่าจะประสบความสำเร็จ"** นั้นเป็นจริงยิ่งนัก เพราะเกิดเป็นคนประเสริฐที่สุดแล้ว ประเสริฐทั้งความรู้ ความสามารถ และความคิด สามารถทำอะไรหรือพัฒนาอะไรให้ประสบความสำเร็จได้เหนือกว่าสัตว์ใดๆ ในโลกนี้ขอเพียงมีความพยายาม (สัมมาวายามะ) และความตั้งใจ (สัมมาสมาธิ)

ความสำเร็จ แม้ต้องใช้ความพยายาม แต่ก็ต้องสร้างเชื่อมั่นในตัวเองและให้กำลังตัวเองก่อน อย่าคิดว่าเราทำไม่ได้ ต้องคิดว่าเราทำได้ ตั้งความหวังและทำความหวังนั้นให้เป็นความจริง อย่าเกียจคร้าน และอย่ารอคอยโชควาสนาจากใคร โชควาสนาของเราก็อยู่ที่ตัวของเรา

เริ่มทำเมื่อไร ความสำเร็จก็มีโอกาสเกิดขึ้นเมื่อนั้น จะทำอะไรก็ตามต้องใช้ความพยายามและความอดทน เหมือนดังพระมหาชนก ทรงอดทนว่ายน้ำในมหาสมุทรด้วยความเพียร ๗ วัน ๗ คืน โดยที่ไม่เห็นฝั่งแต่ก็ไม่ลดละความพยายาม จนในที่สุดนางมณีเมขลาได้อุ้มพระมหาชนกไปส่งยังมิถิลานครถึงฝั่งสมความปรารถนา มีบทกลอนบทหนึ่งกล่าวไว้ว่า ....

เกิดเป็นคนควรหวังอย่ายั้งหยุด
มิรู้สุดสิ้นหวังตั้งมาดหมาย
หวังไว้เถิดหวังยั่งยืนมิคืนคลาย
ปราชญ์ทั้งหลายสมหวังเพราะตั้งใจ

จริงๆ แล้ว คนที่มีความขยัน จะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองทำด้วยตนเอง ต่างจากคนที่ขี้เกียจ จะคอยพึ่งแต่คนอื่น จะคอยแต่โชควาสนา จริงๆ แล้วเทวดาไม่ชอบช่วยคนขี้เกียจ จะช่วยและส่งเสริมคนที่ขยัน ซึ่งโลกมนุษย์เราก็เช่นเดียวกัน ใครก็อยากช่วย อยากสนับสนุนคนขยัน ใครก็ชื่นชมคนขยัน ไม่ชอบและไม่สนับสนุนคนขี้เกียจ สุภาษิตจีนกล่าวไว้ว่า **“ระยะทางหมื่นลี้ ต้องเริ่มที่ก้าวแรกเสมอ”** ความสำเร็จก็ต้องเริ่มจากความขยันก่อนเช่นกัน

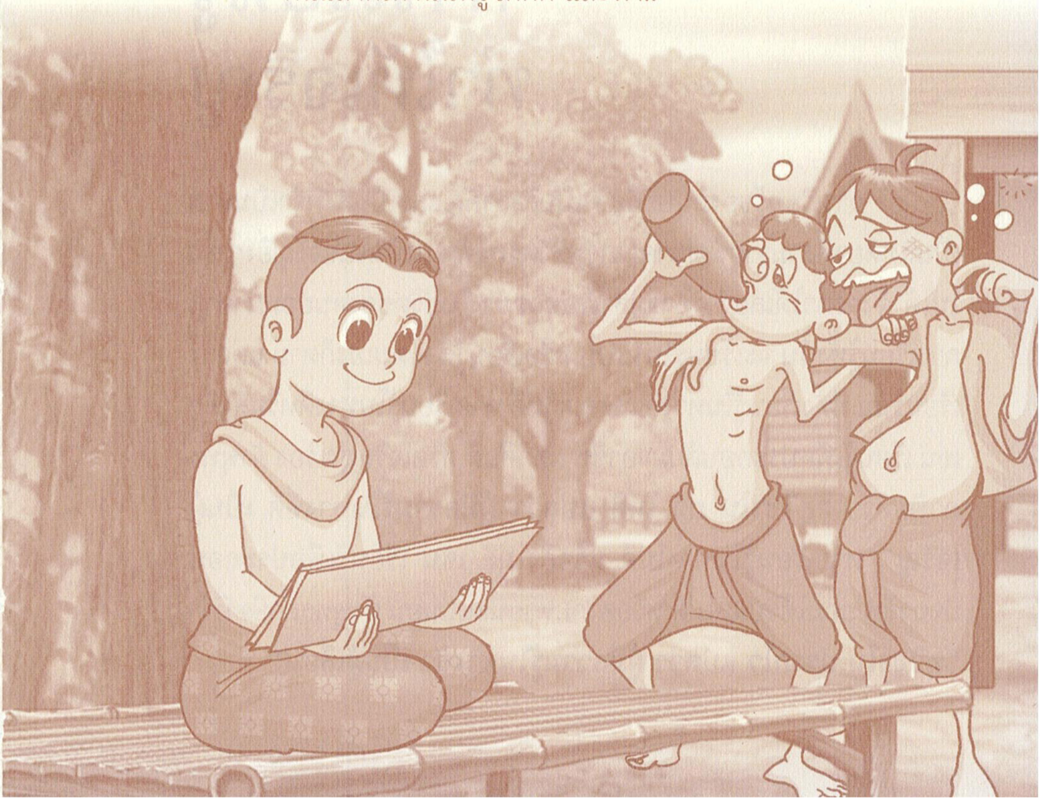
คนขยัน รวยได้

ความสำเร็จอย่างหนึ่งที่คนส่วนมากอยากมี คือ มีฐานะร่ำรวย หรือมีเงินมีทองใช้อย่างมากมาย ไม่ขัดสน ไม่เป็นหนี้เป็นสิน แต่ความสำเร็จนี้ก็ไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคน เหตุผลอยู่ที่การดำเนินชีวิต หากดำเนินชีวิตไม่ถูกทาง...เช่น อยากรวย แต่ไม่ตั้งใจทำงาน หรือทำงานได้เงินมาก็ใช้อย่างสุรุ่ยสุร่าย หรือเป็นคนกิน (กินเหล้า, สูบบุหรี, เสพยาบ้า) เป็นคนเล่นการพนัน และเป็นคนเที่ยวกลางคืน เป็นต้น ลักษณะอย่างนี้ ไม่มีวันร่ำรวยอย่างแน่นอน

ส่วนคนที่ดำเนินชีวิตถูกทาง ถูกต้อง ขยันทำงาน ทำด้วยความสุจริต และประหยัดอดออม ลักษณะอย่างนี้ อยากรวยก็ได้รวยสมใจ สมความปรารถนาอย่างแน่นอน ดังพุทธภาษิตที่ว่า **“อุฏฺฐาตา วินฺทเต ธนํ แปลว่า คนขยัน ย่อมหาทรัพย์ได้”**

เงินทองที่ทุกคนได้มาก็ต้องใช้ หากรู้จักใช้ หรือใช้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ จะทำให้เงินทองไม่รั่วไหล และยังเป็นการเพิ่มพูนเงินทองให้กับตนเองด้วย ถือว่าเป็นคนรวยที่ฉลาด ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"โภคา สนฺนิตยํ ยนฺติ วมฺมิโก วูปจียติ แปลว่า ทรัพย์สินเงินทอง ย่อมเพิ่มพูนขึ้นไปเรื่อยๆ ดังจอมปลวกค่อยๆ ก่อตัวขึ้น"**

คนฉลาดเท่านั้นที่รู้จักคิด และทำ..

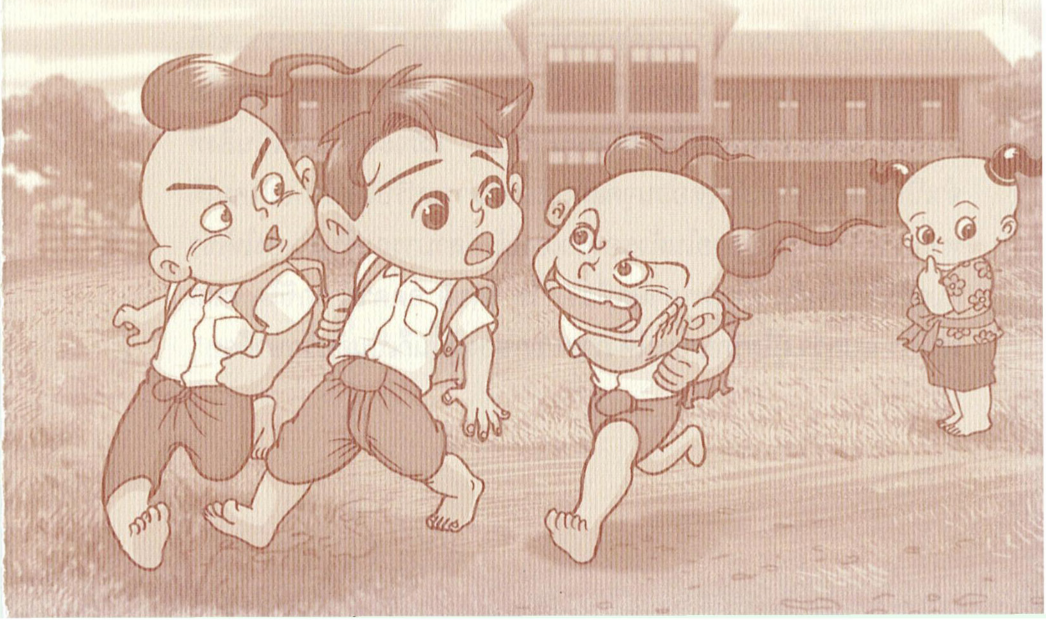


การเรียนรู้ ทำให้เจริญ

การเรียนรู้ของมนุษย์ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญและเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก เป็นสิ่งเดียวที่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาชีวิตให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไปได้ จึงกล่าวได้เลยว่า ความสำเร็จทุกอย่างในชีวิตของคนย่อมมาจากการเรียนรู้ทั้งนั้น จะเรียนรู้ในระบบ หรือเรียนรู้ด้วยตนเองก็ตาม แต่การเรียนรู้นั้น มีทั้งเรียนรู้ในทางดีและทางไม่ดี หากเรียนรู้ในทางดีหรือสิ่งดีๆ เช่น เรียนรู้เพื่อประกอบสัมมาอาชีพ ผลก็คือดี หรือเจริญรุ่งเรือง ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"สุวิชาโน ภวํ โหติ แปลว่า ผู้มีความรู้ในทางที่ดี เป็นผู้เจริญ"** หากเรียนรู้ในทางไม่ดี หรือสิ่งไม่ดี เช่น เรียนรู้เพื่อประกอบมิจฉาชีพ ย่อมได้รับผลไม่ดี หรือความหายนะแน่นอน ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"ทุวิชาโน ปราภโว แปลว่า ผู้มีความรู้ในทางชั่ว เป็นผู้เสื่อม"**

การเรียนรู้ของคนนั้น มีมากมายหลายอย่างไม่มีที่จบสิ้น สิ่งสำคัญก็คือ ต้องเลือกเรียนรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ และเมื่อเรียนรู้แล้วต้องนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ หากเรียนรู้แล้วไม่นำไปปฏิบัติ จะไม่เกิดผลอะไรเลย หรือมีความรู้แล้วนำไปใช้ในทางที่ไม่ดี เช่น นำไปข่มคนอื่นก็จะไม่เกิดผลอะไรเช่นกัน และอาจจะเกิดโทษด้วย

ความจริงแล้ว กระบวนการเรียนรู้นั้น สอนให้ผู้เรียนได้รู้ดี – ชั่วอยู่แล้ว รู้ดีเพื่อทำดี รู้ชั่วเพื่อละเว้นจากความชั่ว อยู่ที่ว่าจะทำตามที่เรียนหรือไม่ และนำไปปฏิบัติถูกต้องหรือไม่เท่านั้น



ปรับตัวเอง
ให้เข้ากับผู้อื่น

คำกล่าวที่ว่า "การอ่านตัวเองให้ออก บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวให้เป็น" เป็นคำที่สอนการเรียนรู้ตัวเองเพื่อให้รู้จักการปรับตัว โดยธรรมชาติตัวเราเองนั้นสอนยาก ดังพุทธภาษิตที่กล่าวว่า **"อตฺตา หิ กิร ทุทฺทโม แปลว่า ได้ยินว่าตนเองนั้น ฝึกสอนได้ยาก"** แม้จะยากแต่ก็เป็นสิ่งที่จำเป็นมาก เพื่อจะได้รู้จุดอ่อนจุดแข็งและสามารถปรับให้เข้ากับสังคมได้ หากเราปรับอารมณ์ภายในตัวของตัวเองได้ ก็สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับผู้อื่นได้เช่นกัน ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"โย รกฺขติ อตฺตานํ รกฺขิโต ตสฺส พาหิโร แปลว่า ผู้ใดรักษาตนได้ ภายนอกของผู้นั้นก็เป็นอันรักษาด้วย"**

เชื่อว่าทุกคนอยากเข้ากับคนอื่นได้ อยากทำงานร่วมกับคนอื่นได้ พูดง่ายๆ ก็คือไม่อยากมีปัญหากับใคร แต่สุดท้ายก็มักจะมีปัญหา เพราะแต่ละคนมักจะยึด "อัตตา" หรือทิฏฐิ (ความเห็น) ตนเองเป็นหลัก จนทำให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นแล้วมีปัญหา และมักจะคิดว่า ปัญหามาจากคนอื่น ไม่คิดว่าปัญหามาจากตัวเองเลย

ตื่นเช้ามาเราต้องเจอสิ่งใหม่ๆ ทุกวัน เรื่องใหม่ ปัญหาใหม่ บรรยากาศใหม่ ฯลฯ ดังนั้น อารมณ์เราก็อาจเปลี่ยนแปลงตามไปด้วยเช่นกัน ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง การฝึกตนเองเพื่อให้รู้จักการปรับตัวเข้ากับเรื่องใหม่ๆ ปัญหาใหม่ๆ และบรรยากาศใหม่ๆ นั้นควรทำอยู่เสมอ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **" อตฺตานํ ทมยนฺติ สุพฺพตา ผู้ประพฤติดี ย่อมฝึกตนอยู่เป็นนิจ"**

หากเราห่วงใยตนเอง (จิตใจ) คอยดูแลรักษาตัวเองอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นเช้าจนกระทั่งหลับตาลงนอน ชีวิตก็จะไม่มีปัญหาอะไร

Nattha Kok-u

ตามอ่านเพื่อสอนใจเตือนตนให้ตั้งมั่นในธรรมบางวันอาหารใจยามเช้าก็ช่วยเตือนสติค่ะ...นมัสการขอบคุณค่ะเป็นครูตลอดชีวิตของศิษย์เลยค่ะ

24 ส.ค. 2013 เลิกถูกใจ • 1

ฝึกตนแล้วชีวิต จะเจริญ

การฝึกตนเองที่ดีที่สุด คือการฝึกกรรมฐาน หรือฝึกสมาธิ เพราะจะทำให้กายและใจมีความเข้มแข็ง อดทน และมีความตั้งใจ สุขุมรอบคอบ "ทางกาย" มีผลทำให้เราสามารถอดทนได้ทุกสถานการณ์ มีความอดทนในการทำงาน ไม่เกียจคร้าน "ทางจิตใจ" มีผลทำให้จิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่น้อยใจ ไม่คิดมาก ไม่มีความอาฆาต มีจิตใจดี

กรรมฐาน คือการตั้งใจในการทำงาน ฝึกตั้งใจตั้งแต่การทำงานทุกอย่าง สูงขึ้นไปจนถึงการฝึกจิต หรือตั้งใจฝึกสมาธิ นี่คือการฝึกตนเองทั้งสิ้น ดังนั้น ผู้ฉลาดเห็นประโยชน์ของการฝึกตนจึงฝึกตนด้วยกรรมฐานอยู่เสมอ ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"อตฺตานํ ทมยนฺติ ปณฺฑิตา แปลว่า บัณฑิตย่อมฝึกตน"**

ใครถ้าหวังความเจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงานและในสังคม ควรฝึกตนให้เข้มแข็งทั้งกายและใจ เมื่อเข้มแข็งแล้ว ก็สามารถฝันฝ่าอุปสรรคต่างๆ จนไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ดังพุทธภาษิตที่ว่า **"อตฺตา สุทนฺโต ปุริสสฺส โชติ แปลว่า ตนที่ฝึกดีแล้ว เป็นเครื่องรุ่งเรืองของคน"**

การฝึกตน ก็เพื่อจะได้เตือนตัวเองให้มุ่งมั่นทำแต่สิ่งดีๆ เพราะการเตือนตัวเองก็ต้องอาศัยตัวเองเป็นหลัก ดังคำกลอนที่ว่า

ตนเตือนตนของตนให้พ้นผิด
ตนเตือนจิตตนได้ใครจะเหมือน
ตนเตือนตนไม่ได้ใครจะเตือน
อย่าแชเชือนเตือนตนให้พ้นภัย

Orawan Onlaor
สาธุคะ... พึ่งทำความดีสม่ำเสมอ
และตลอดไปคะ
26 ส.ค. 2013 ถูกใจ

Niparat Chocksuwattanasakul
ต้องเตือนตนอยู่บ่อยๆ สาธุเจ้าค่ะ
1 ก.ย. 2013 เลิกถูกใจ • 1

อาหารใจยามเช้า

ครั้นรุ่งแจ้งแสงทองสาดส่องฟ้า
เป็นสัญญาเริ่มต้นกันเช้าวันใหม่
ได้เวลารับประทานอาหารใจ
สุขสดใสรับอรุณอุ่นอุรา

อยู่แห่งไหนได้เห็นเช่นใกล้ชิด
พร้อมญาติมิตรติดตามเฝ้าถามหา
ใส่หลักธรรมปรุงด้วยใจใฝ่ศรัทธา
รสเลอค่าคือรสธรรมชุ่มฉ่ำใจ

สอนเรื่องโลกเน้นเรื่องธรรมน้อมนำจิต
สอนให้คิดแก้ปัญหาพาสดใส
สอนให้รู้อยู่กับโลกอย่างเข้าใจ
ท่านสอนให้ใช้ปัญญานำพาตน..

ประพันธ์โดย... ศิริเนตร มณีช่วย

เกี่ยวกับผู้เขียน

ชื่อสมณศักดิ์ *พระครูศรีกิตติสุนทร*
ชื่อเดิม พระมหาวีระ มหาวีโร (ด้วงปลี)
สถานะเดิม เกิดวันพฤหัสบดีที่ ๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๔
บรรพชา วันพฤหัสบดีที่ ๑๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๖
ณ วัดเขารักษ์ จังหวัดกาญจนบุรี พระอุปัชฌาย์ พระครูกาญจนประทีป
อุปสมบท วันอาทิตย์ที่ ๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕
ณ วัดไชยชุมพลชนะสงคราม จังหวัดกาญจนบุรี
พระอุปัชฌาย์ **พระธรรมคุณาภรณ์** วัดไชยชุมพลชนะสงคราม
พระกรรมวาจาจารย์ **พระธรรมสุธี** วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
พระอนุสาวนาจารย์ **พระครูกาญจนชัยวัฒน์** วัดไชยชุมพลชนะสงคราม

ประวัติการศึกษา

- นักธรรมชั้นเอก | เปรียญธรรม ๗ ประโยค
- ประกาศนียบัตรหลักสูตรวิชาชีพครู (ปวค.) มจร
- ปริญญาตรี (พธ.บ.) เอกวิชารัฐศาสตร์ มจร
- ปริญญาโท (M.A.) สาขาภาษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเดลลี อินเดีย
- ขณะนี้กำลังศึกษาระดับปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มจร

หน้าที่การงาน

- เป็นเจ้าคณะอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี
- เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัดไชยชุมพลชนะสงคราม
- เป็นครูสอนพระปริยัติธรรม ประจำสำนักเรียนวัดไชยชุมพลชนะสงคราม
- เป็นอาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สาขาจังหวัดกาญจนบุรี วัดไชยชุมพลชนะสงคราม
- เป็นครูใหญ่โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดสิริกาญจนาราม
- เป็นพระธรรมทูตเผยแผ่ธรรมะ ประจำจังหวัดกาญจนบุรี
- เป็นครูพระสอนศีลธรรม ประจำวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ผลงานเขียน ๑ *Basic English* ๒ *นิทานธรรมบท เล่ม ๑–๘* ๓ *บุญ*
๔ *อาหารใจยามเช้า เล่ม ๑ ชุด สาระธรรมนำไปใช้ในชีวิต*
๕ *อาหารใจยามเช้า เล่ม ๒ ชุด มงคลสำหรับชีวิต*
๖ *อาหารใจยามเช้า เล่ม ๓ ชุด พุทธภาษิตสอนใจ ชุด ๑*
๗ *อาหารใจยามเช้า เล่ม ๔ ชุด พุทธภาษิตสอนใจ ชุด ๒*

คุณสุระชัย เกษรสุข

เจ้าภาพพิมพ์ถวาย

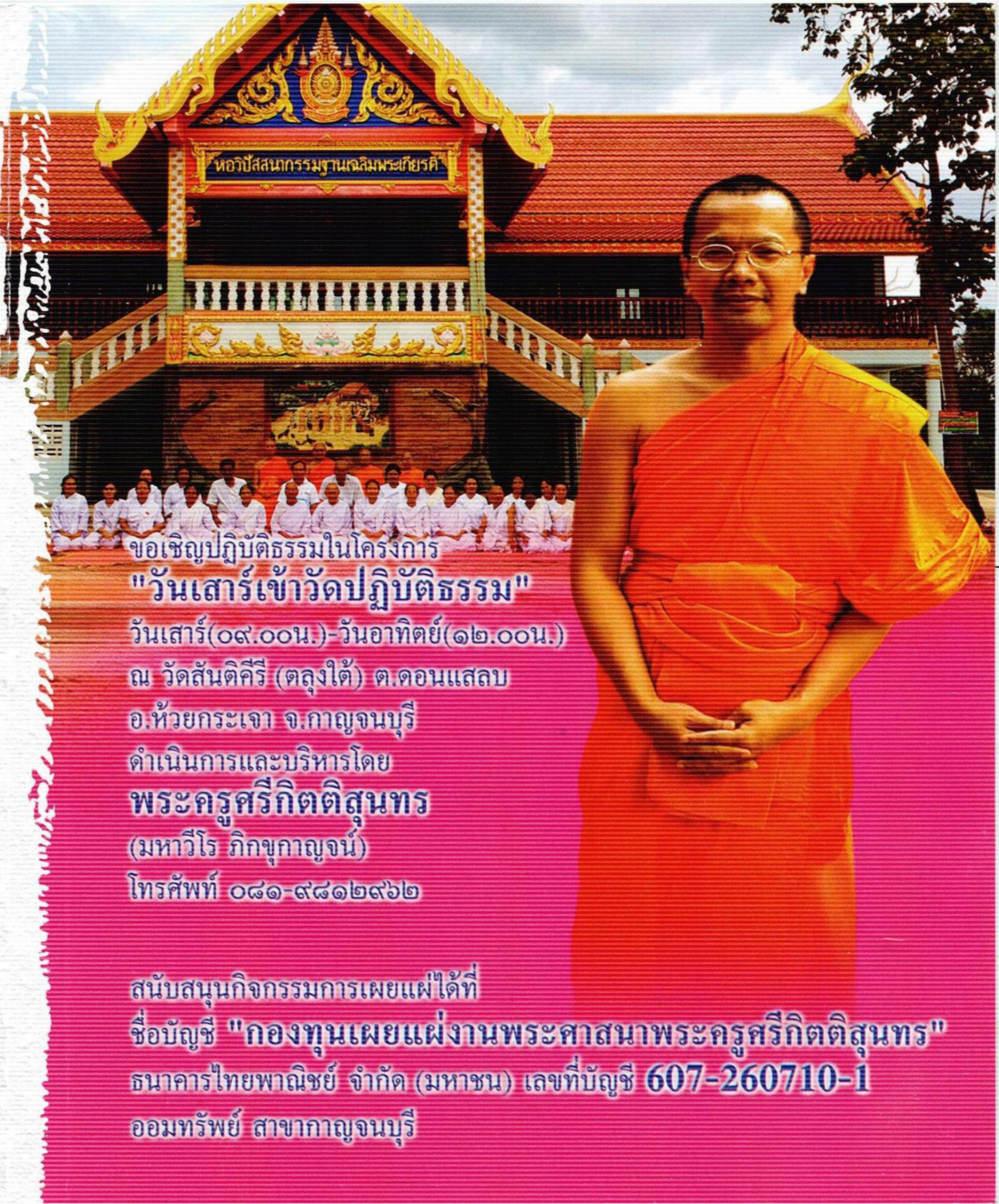
ในวาระฉลองสมณศักดิ์พระราชาคณะ

พระวิสุทธิพงษ์เมธี

(วีระ มหาวีโร ป.ธ.๗, พธ.บ.,M.A.)

อุทิศให้ คุณพ่อ พันโทสุชาติ เกษรสุข

คุณพ่อบุญส่ง ด้วงปลี


หอวิปัสสนากรรมฐานเฉลิมพระเกียรติ
ขอเชิญปฏิบัติธรรมในโครงการ
"วันเสาร์เข้าวัดปฏิบัติธรรม"
วันเสาร์(๐๙.๐๐น.)-วันอาทิตย์(๑๒.๐๐น.)
ณ วัดสันติคีรี (ตลุงใต้) ต.ดอนแสลบ
อ.ห้วยกระเจา จ.กาญจนบุรี
ดำเนินการและบริหารโดย
พระครูศรีกิตติสุนทร
(มหาวีโร ภิกขุกาญจน์)
โทรศัพท์ ๐๘๑-๙๘๑๒๙๖๒
สนับสนุนกิจกรรมการเผยแผ่ได้ที่
ชื่อบัญชี "กองทุนเผยแผ่งานพระศาสนาพระครูศรีกิตติสุนทร"
ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) เลขที่บัญชี 607-260710-1
ออมทรัพย์ สาขากาญจนบุรี

คน..ยับยั้งกาลเวลาไม่ได้
ยับยั้งความแก่ของตนเองก็ไม่ได้

แต่ยับยั้งใจตนเองไม่ให้คิดชั่วได้

อาหารใจยามเช้า เล่ม ๕
ISBN : 978-616-300-066-9
9 786163 000669